

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento
e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXV

Capítulo 5

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL À LUZ DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

JÚLIA MACHADO DA FROTA¹
NATHÁLIA CAETANI CARVALHO²

¹Discente – Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental da Wainer Psicologia.

²Discente – Medicina da Universidade Luterana do Brasil.

Palavras-Chave: Dependência Emocional; Terapia Cognitivo Comportamental; Psicologia.

DOI: 10.59290/2108015006

Edição XXV

EDITORIA
P PASTEUR

INTRODUÇÃO

A Dependência Emocional (DE), é descrita na literatura como sendo um padrão crônico de demandas afetivas insatisfeitas, às quais o indivíduo buscará satisfação em suas relações interpessoais demonstrando um apego disfuncional (MORAL & SIRVENT, 2008). A partir disso, aponta para uma relevante questão e um objeto de estudo importante quando pensamos no impacto que tal forma de relacionar-se pode ter na saúde e no bem-estar psíquico e físico dos sujeitos. Da mesma maneira como as relações em um campo geral, a especificidade do amor e das relações conjugais possuem um cunho de relevância no desenvolvimento dos indivíduos, bem como, sobre sua saúde emocional.

Ao encontro do que propõe a literatura, o amor auxilia os parceiros a se apoiarem mutuamente, se fazerem felizes e ainda, a construir uma família (BECK, 1995 como citado em MOTA, 2018), assim, o amor quando associado a uma relação saudável e adaptativa, colabora para a promoção de benefícios na vida dos sujeitos. Todavia, ao passo que relações adaptativas corroboram para o bem-estar, relações de cunho desadaptativo e com prejuízos sobre as necessidades emocionais de cada um, impactam significativamente no aparato psíquico dos envolvidos na relação. Para além, em caráter de definição e compreensão da DE, quanto à etiologia, ao encontro do proposto na literatura especializada, os autores (HOOGSTAD, 2008; IZQUIERDO M e GOMES-ACOSTA, 2013; SUSSMAN, 2010) apontam para a significativa influência que o desenvolvimento afetivo do indivíduo durante a infância possui em seus padrões relacionais futuros (BUTION & WECHSLER, 2016). Com isso, em consonância com a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), tem-se que o ambiente inicial de desenvolvimento desempenha um papel fundamental para

o estabelecimento de crenças, perfis psicológicos e formas de compreender e agir no mundo posteriormente.

Também, comumente a DE apresenta comorbidade com outras patologias, como depressão, transtornos alimentares e transtornos ansiosos (BUTION & WECHSLER, 2016). Dessa forma, o estudo sobre a Dependência Emocional, se faz relevante ao passo que, o desenvolvimento e a realização pessoal de quem enfrenta a DE ficam seriamente comprometidos, uma vez que toda a sua energia é voltada à vida do outro (MOTA, 2018). Com isso, cabe à Psicologia atentar-se para essa condição, ao passo que o bem-estar dos indivíduos está relacionado com a manutenção de uma dependência efetiva, sendo alvo terapêutico manejar esse funcionamento dependente quando acarretar prejuízos clínicos significativos e sofrimento ao paciente.

A análise sobre como a compreensão de que forma com a qual nos relacionamos é derivada de nossas estruturas cognitivas, relaciona-se com o viés da TCC sobre os relacionamentos, ao passo que a maneira como cada pessoa se desenvolveu no ambiente, foi ensinada e criou suas ideias de si, dos outros e do mundo aponta também para seus pensamentos, emoções e comportamentos em relações posteriores. Quando se trata da DE, é importante analisar o quadro do paciente contemplando o padrão das relações familiares vividas em sua infância (MOTA, 2018), pois, ao encontro do que considera a TCC, esses padrões que foram internalizados relacionam-se com as crenças e estratégias de enfrentamento do sujeito.

Com isso, é pela via de um olhar apurado sobre os padrões relacionais e crenças que será possível entender como a dependência foi internalizada e até que ponto essa falta nas necessidades emocionais básicas precisará ser suprida (SILVA, 2013 como citado em MOTA, 2018), bem como meios adaptativos para tal. Ademais, a TCC tem sido citada por autores co-

mo tendo potencial benéfico no tratamento da DE, características psicopatológicas envolvidas no quadro apontam para o papel de pensamentos automáticos e distorções cognitivas, como generalização, catastrofização e inferência arbitrária na perpetuação da Dependência Emocional (SANCHES & JOHN, 2019).

Assim, o estudo e observação do tema proposto nesta pesquisa torna-se especialmente relevante em função do que proporciona para os possíveis quadros clínicos de DE, posto que reúne informações coletadas na literatura especializada sobre a compreensão e a efetividade dos tratamentos cognitivos comportamentais para a DE. Ainda, a presente revisão investiga se é possível estabelecer relação entre a TCC e a DE, com isso, identifica como a literatura específica da área descreve as Distorções Cognitivas mais associadas à DE. Por fim, este artigo contém uma checagem na literatura sobre a efetividade da Terapia Cognitivo Comportamental para o tratamento da Dependência Emocional.

MÉTODOS

A utilização da Revisão Narrativa como metodologia neste estudo, se deu ao encontro do que propõe Botelho (2011), como uma revisão alicerçada no uso de métodos específicos que visam a busca de um assunto específico em acervos da literatura. Ainda, conforme sugere a literatura especializada, foi realizada em algumas etapas, sendo estas: seleção de um tema de revisão; pesquisa na literatura; seleção, leitura e análise de materiais encontrados; escrita do presente trabalho e a referência dos autores utilizados (MOTA, 2018). Portanto, este trabalho é baseado em uma revisão narrativa delimitada acerca do tema, utilizando, principalmente, fontes da literatura que abordem as temáticas com o referencial teórico escolhido para estudo. Contudo, sendo uma forma de revisão que apresenta uma temática mais aberta, não se limitou

a um protocolo rígido para sua confecção, tendo a busca em fontes não pré-determinadas e específicas como possibilidade (CORDEIRO *et al.*, 2007).

Ainda, na obtenção de materiais para a revisão, estes sendo artigos acadêmicos com pesquisas experimentais, revisões e teses, se utilizou de diferentes bases de dados, sendo elas: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google Acadêmico, Portal BVS e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Com uma vasta pesquisa prévia ao desenvolvimento do presente trabalho, foram selecionados materiais bibliográficos para serem utilizados como base, sendo priorizados, majoritariamente, materiais recentes, publicados nos últimos cinco anos. Ainda, nas buscas em banco de dados, foram utilizadas as palavras-chave: dependência afetiva, dependência emocional, terapia cognitiva e dependência emocional, tratamento da dependência afetiva. Por fim, foram excluídos de uso na construção do presente trabalho, artigos e materiais bibliográficos que utilizassem teorias distintas das Terapias Cognitivo Comportamentais, bem como aqueles publicados com fraco referencial teórico e científico. Após os critérios de seleção restaram 30 artigos que foram submetidos à leitura minuciosa para a coleta de dados. Os resultados foram de forma descritiva, divididos em categorias temáticas abordando: a relação entre a terapia cognitivo comportamental e a dependência emocional; as distorções cognitivas mais associadas à dependência emocional e a efetividade da terapia cognitivo comportamental no tratamento da dependência emocional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A relação entre a Terapia Cognitivo Comportamental e a Dependência Emocional

Quando considerado o quadro de Dependência Emocional (DE), é cabível uma relação

dos aspectos clínicos apresentados, com pontos trabalhados pela Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Sendo esse tipo de dependência, um padrão que envolve fatores cognitivos, emocionais, motivacionais e comportamentais, a TCC se faz coerente na análise das distorções cognitivas implicadas nesses contextos, essas distorções por sua vez, relacionadas à orientação do sujeito para o outro como fonte de satisfação e segurança pessoal (LEMOS *et al.*, 2012). Crenças sobre o amor, as relações e sobre si mesmo, quando formuladas e mantidas erroneamente, levam o indivíduo a compreender a possibilidade de uma vida plena apenas quando estiver em um relacionamento, mesmo em situações nas quais ele envolve sofrimento. Tal padrão, se dá, em parte, pela insuficiente satisfação das necessidades emocionais de quem apresenta a DE no período em que o indivíduo construiu e consolidou muitas de suas crenças sobre si, os outros e o mundo, o que culmina também, em sentimentos de insegurança quanto à disponibilidade do parceiro na relação (CASTELLÓ, 2005; HIRSCHFELD *et al.*, 1977; LEMOS & LONDONO, 2006; NORWOOD, 1985; SCHAEFFER, 1998 como citado por LEMOS *et al.*, 2012).

Conforme já abordado no presente estudo, o modelo cognitivo de Aaron Beck (BECK *et al.*, 2007), entende que cada indivíduo possui suas crenças e estratégias de enfrentamento, as quais formam seu perfil e funcionamento perante às situações do contexto que lhe são apresentadas. Ainda, o significado atribuído às informações processadas orienta também as emoções e comportamentos de cada um, desde a infância até à vida adulta. Em especial, Aaron Beck alude às Crenças Centrais em sua teoria (BECK *et al.*, 2007), sendo elas de suma importância quando analisados sintomas da Dependência Emocional, visto que por relacionarem-se com ideias fundamentais sobre si mesmo, sobre os

outros e o mundo, auxiliam na compreensão dos sentimentos, comportamentos e ideias distorcidas da dependência, bem como, proporcionam uma compreensão mais profunda sobre o funcionamento cognitivo do sujeito e suas estratégias de enfrentamento. Ademais, ainda no arcabouço de conceitos propostos pela TCC de Beck, é importante lembrar a existência dessas estratégias de enfrentamento, sendo elas, esforços que o indivíduo faz, sendo eles cognitivos ou comportamentais, para lidar com situações ativadoras internas ou externas e, conseqüentemente, por vezes acabam por atender e confirmar suas Crenças e necessidades (LAZARUS & FOLKMAN, 1987 como citado por LEMOS *et al.*, 2012). Nesse sentido, o olhar para as estratégias de enfrentamento dos indivíduos com Dependência Emocional permite ao clínico uma compreensão sobre os esquemas mentais arraigados como plano de fundo dos comportamentos (LEMOS & LONDOÑO, 2006).

Ao analisar o perfil cognitivo dos indivíduos que apresentam um quadro de Dependência Emocional, características relacionadas a crenças, distorções cognitivas e como já referido anteriormente no presente estudo, estratégias de enfrentamento, fica evidente um reforço de esquemas mentais desadaptativos que, ao longo dos anos, se tornam mais inflexíveis e perpetuados (HOYOS, 2012). Nesse sentido, os aspectos comportamentais, muito trabalhados e estudados pela TCC também são influenciados pela cognição, sendo a expressão de limites e a busca por atenção condutas que corroboram nesses casos para a conservação do esquema mental, ao passo que evidenciam o medo da solidão e a ansiedade de separação que ocorre nesses contextos. Quando referidas a ansiedade de separação e a demanda de expressão efetiva do casal, cabe o entendimento de uma relação dessas características com crenças e esquemas mentais de desconfiança e abuso (LEMOS & LONDOÑO,

2006), nesse cenário, comportamentos ocorrem também em uma busca pela estabilidade da relação.

Ao encontro do propõe a literatura e nos achados da análise fatorial nos estudos de Hoyos (2024), a ansiedade de separação pode culminar em comportamentos para manter seu par perto, em buscas para evitar o distanciamento pelo medo do abandono, de uma traição ou da separação. Também, as crenças e necessidades relacionadas à expressão de afeto podem gerar pedidos constantes por manifestações e provas do amor de seu par, para que assim, se tenha o alívio da angústia e da dúvida sobre ainda ser amado ou suficiente (IZQUIERDO & GÓMEZ-ACOSTA, 2013; MARKEZ, 2015 como citado por MOMENE, 2021). Ainda, com os pensamentos sobre a obrigatoriedade de satisfazer seu cônjuge ou apenas na tentativa de se manter pelo maior tempo na sua companhia, ações como as mudanças de planos podem vir a acontecer, nesse caso, o indivíduo com a DE prioriza acima de todos seus interesses e individualidades a vontade do outro, moldando suas atividades diárias com base na rotina de quem ama. Seguindo os pontos encontrados por Helena Hoyos (2024), geralmente associado às crenças de necessidade do outro, crenças de auto derrotismo e pensamentos desse cunho sobre o mundo ou os outros, surge também a expressão de limite pela via da autoagressão. Nesses episódios, o sujeito tem comportamentos de automutilação diante do medo da perda do outro, essas estratégias estão a serviço da tentativa de manutenção da relação a todo custo, refletem assim o grau de dependência (CASTELLÓ, 2005; BORNSTEIN *et al*, 2002 como citado por HOYOS, 2024). Com isso, entende-se que a TCC permite uma compreensão sobre os padrões persistentes e comportamentos compensatórios da DE.

Distorções cognitivas mais associadas à dependência emocional

Em análise à esfera cognitiva da DE, é interessante que pela TCC, seja direcionado o olhar para as distorções cognitivas presentes nesse contexto e como elas podem se manifestar. Em um estudo realizado acerca da DE em uma perspectiva cognitivo comportamental, mostra que em 15 distorções cognitivas avaliadas, 12 apresentaram diferenças significativas entre os dois grupos de comparação e apontaram escores médios mais elevados em pessoas com DE. Nessas 12 distorções, temos: “Filtragem, Pensamento polarizado, Supergeneralização, Interpretação do pensamento, Visão catastrófica, Falácia do controle, Falácia da justiça, Raciocínio emocional, Falácia da Mudança, Você Deveria, Falácia da Razão e Falácia da Recompensa Divina” (DIAS, 2022).

Ainda, o estudo de Mota (2018) outras distorções são apontadas para uma compreensão sobre a forma com que estas se manifestam na DE, por exemplo, a catastrofização, a qual ocorre como uma visão sobre o pior a acontecer em relação ao término, este que, caso ocorra, é visto como fator a arruinar a vida do sujeito, uma determinação de que ninguém mais irá lhe amar. A polarização, ou “pensamento tudo ou nada”, refere-se na DE ao sucesso na vida e a felicidade diretamente dependentes da presença da relação e do parceiro na vida do indivíduo, caso contrário, a autopercepção de fracasso vem a surgir (MOTA, 2018). Por sua vez, a abstração seletiva aparece na atenção direcionada apenas a alguns elementos da relação, os pontos negativos do parceiro são ignorados, abstraídos, ou então, quando percebidos, ocorre a falácia do pensamento de que ele irá mudar e melhorar (BU-TION, 2016).

Sobre a minimização, Mota (2018) descreve que no funcionamento dessa distorção características e aspectos positivos de si mesmo são

minimizados pelo sujeito, enquanto os pontos negativos são maximizados, o indivíduo percebe seu parceiro como alguém caridoso, que está lhe fazendo um favor por amá-la, pois a mesma acredita ser indesejável e insuficiente. Nesse viés também, a distorção de Imperativo, descrita por Knapp (2009) como a interpretação de eventos em termos de como as coisas deveriam ser, não necessariamente sobre como as coisas de fato são, aparece na DE por um pensamento rígido, bem como pela ação de ditar como o parceiro e o relacionamento devem ser por via de ideias rígidas e inflexíveis (DIAS, 2022).

Além disso, nos estudos de Momeñe (2021), as análises de correlação destacaram a relação positiva entre os fatores DE com sofrimento emocional e estilos de enfrentamento desadaptativos, como a autocrítica. Ainda, nesse estudo, foram apontadas relações positivas com esquemas mentais de abandono e subjugação, bem como, associação com sintomas psicopatológicos de ansiedade, depressão e ideação paranóide. Nesse sentido, a literatura aponta para abandono e subjugação como fortes esquemas ativados na avaliação cognitiva e nas estratégias de enfrentamento desempenhadas pelos indivíduos com um quadro de DE. Esses estilos cognitivos, são apontados como oriundos, em grande parte, da relação com as figuras representativas durante a infância, sendo então essas relações facilitadores ou complicadores para um estabelecimento de relações saudáveis no futuro (HERRENKOHL & JUNG, 2016; HERRERO, *et al.*, 2018 como citado em MOMEÑE, 2021).

Por fim, outro ponto importante a ser avaliado proposto nos estudos de Momeñe (2021) é a dificuldade dos indivíduos com DE em quebrar com ciclos de relações violentas, dificuldade essa relacionada diretamente com as crenças de não merecimento, incompetência e culpa presentes. Ainda, distorções cognitivas relacionadas a pensamentos negativos e autocríticos,

faz com que essas pessoas encontrem dificuldades em colocar limites nas relações, bem como, em uma necessidade do outro para uma falsa sensação de completude (MARKEZ, 2015 como citado por MOMEÑE, 2021). Nesse sentido, é imprescindível que distorções cognitivas que acarretem prejuízo significativo na vida do sujeito possam ser abordadas no processo terapêutico, bem como, manejadas para a construção de estratégias e interpretações mais assertivas.

Efetividade da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento da dependência emocional

Ao analisar que, a DE, pode ser definida e descrita como “um padrão crônico de demandas afetivas insatisfeitas, que buscam ser atendidas através de relacionamentos interpessoais caracterizados por um apego patológico” (MORAL & SIRVENT, 2008 como citado por BUTION & WECHSLER, 2016), é cabível a compreensão sobre a importância que um tratamento psicoterápico pode ter no auxílio ao indivíduo para uma maior promoção de saúde em diferentes aspectos de sua vida. Todavia, é imprescindível o entendimento de que nem todas as relações amorosas ou vínculos com caráter afetivo irão culminar em sintomas de dependência, para uma avaliação correta do caso é importante que sejam considerados aspectos de prejuízo em diferentes contextos do sujeito, bem como, comportamentos que apontam para as adições relacionais.

Conforme abordado por Moral e Sirvent (RISO, 2004 como citado por MORAL & SIRVENT, 2008), alguns pontos principais devem ser considerados em uma avaliação clínica do quadro abordado no presente estudo. Os critérios abordados pelos autores referem-se à: Apesar do desconforto, os sintomas de dependência persistem e/ou aumentam com o tempo; O indivíduo manifesta síndrome de abstinência na au-

sência do outro; Não existem ou foram infrutíferas tentativas passadas de suspensão do relacionamento; Tempo e esforço são demasiadamente investidos objetivando estar com o outro; Manter o vínculo ou relação mesmo ciente de prejuízos e repercussões que ele esteja causando em sua vida.

Ainda, Sirvent e Moral (2007) avaliam outros indicadores, passíveis de investigação também em uma avaliação clínica para a DE. Os autores apontam para fatores como a necessidade de aprovação de outros e uma preocupação demasiada em agradar, uma troca assimétrica e falta de reciprocidade de afeto associada a um vazio emocional persistente nas relações. Também, referem critérios relacionados à euforia e idealização excessivas sobre o parceiro com o qual o indivíduo se relaciona, posições subordinadas nos relacionamentos em conjunto com autoestima e autoconceito rebaixados. Em relação ao histórico de vida, necessidades emocionais não supridas suficientemente na infância, apego ansioso e sentimentos de desamparo emocional frequentes são percebidos também nos quadros de DE.

Sendo assim, a literatura sugere a compreensão de que o quadro entrelaça diferentes estágios do desenvolvimento, contextos e vínculos estabelecidos pelo sujeito. Da mesma forma, tão abrangente quanto os campos que manifestam sintomas relacionados à DE, são os impactos e possíveis prejuízos funcionais. Outro fator importante apontado pela literatura, está nas comuns comorbidades apresentadas com a DE, como depressão, transtornos de ansiedade, transtornos alimentares, entre outros (ARNTZ, 2005; BORNSTEIN, 2012 como citado por BUTION & WECHSLER, 2016). Dessa forma, a maioria dos pacientes não busca auxílio por conta das condições relacionais, mas sim, por demais sintomas que se apresentam pelas outras psicopatologias, ou mesmo, não chegam a procurar ajuda.

Também, Norwood (NORWOOD, 2005 como citado em MOREIRA & MADALENA, 2022) refere que uma das dificuldades no tratamento para a DE está na falta de consciência e conhecimento acerca desse quadro por parte, tanto da população, como dos profissionais de saúde.

Tendo esses pontos em vista, após uma avaliação inicial, é importante a decisão sobre as melhores abordagens e manejos a serem postos em prática em cada caso. Nos estudos de Santo *et al.* (2022), foi realizada a compreensão dos efeitos de um grupo de apoio no modelo MADA - Mulheres que Amam Demais Anônimas, grupos este direcionada para aquelas que apresentavam Dependência Emocional em seus relacionamentos amorosos. O espaço do grupo, foi estruturado e realizado a partir de bases da Psicologia, proporcionando então um espaço de acolhimento psicológico e trocas entre as participantes. Conforme mostra a pesquisa, o processo grupal nesse caso permitiu reflexões sobre as configurações de relacionamentos e padrões de comportamentos, partilha de estratégias de enfrentamento, questionamentos sobre fatores de manutenção das relações e discussões sobre as consequências que o funcionamento dependente acarretava em suas vidas. Com isso, o estudo ainda relata que as participantes deram *feedbacks* positivos por fazerem parte do processo de grupo, “por poderem falar sem julgamentos (...) trocando experiências e se identificando umas com as outras, mostrando a importância de um espaço de fala” (SANTO *et al.*, 2022).

No entanto, ao passo que o grupo terapêutico é relatado pelas participantes como forte fator de melhora, as pesquisas de Mota (2018) propõem que os profissionais apontam como principal forma de tratamento para a DE a psicoterapia, visto que ela não trabalha apenas com os sintomas atuais, mas também em sua origem. Nesse sentido, a autora, ao encontrar também do que sugere a TCC, aponta que através do trata-

mento e de uma reestruturação cognitiva, torna-se possível quebrar com padrões de cognição e comportamentos, bem como, por consequência modificar a valência de emoções em determinadas situações, intervindo na forma como são processadas as informações pelos pacientes (SERRA, 2006 como citado em MOTA, 2018).

No que diz respeito ao aspecto comportamental, sendo ele um dos núcleos de trabalho em terapia pelos terapeutas cognitivos comportamentais, a literatura retrata a exposição como potencial estratégia terapêutica, na qual, frente ao estímulo aversivo e ao suportar esses afetos negativos, é possível desenvolver novas habilidades de enfrentamento mais assertivas que proporcionem maior autoconfiança (FRIEDBERG & MCCLURE, 2004 como citado em MOTA, 2018). Dessa forma, um dos benefícios do tratamento pela TCC está também concentrado no aprimoramento de novos modos de enfrentamento adaptativos, bem como em habilidades comportamentais que não reforcem as distorções cognitivas e crenças desadaptativas presentes na DE. Ainda, sobre as intervenções clínicas, Zanin e Valerio (ZANIN & VALERIO, 2004 como citado em MOREIRA & MADALENA, 2022) expõem a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental em casos de Dependência Emocional, também, a psicoterapia pode ser realizada de forma individual, em grupos, em casal ou famílias, sendo o formato individual mais indicado pelos autores, mesmo aqueles que não concordam quanto a abordagem a ser utilizada (BUTION & WECHSLER, 2016).

Apesar dos fatores que corroboram para um horizonte favorável no que diz respeito ao tratamento da DE pela TCC, ainda carecem os estudos amplamente validados que abordem especificamente estratégias e planos de tratamento sólidos para esse quadro pela TCC, bem como, pesquisas que indiquem a abordagem como padrão ouro para a psicoterapia destes casos.

CONCLUSÃO

Neste estudo objetivou-se revisar, a partir da literatura específica da área, os materiais científicos acerca da leitura da Terapia Cognitivo Comportamental sobre a Dependência Emocional. Com a realização dessa busca, foram encontrados resultados que apontam para a DE como sendo um padrão crônico de demandas afetivas insatisfeitas, que buscam ser atendidas através de relacionamentos interpessoais caracterizados por um apego patológico. Nesse sentido, sendo amparado pela bibliografia científica referente ao tema, o estudo sugere que a DE implica em prejuízos para os indivíduos que apresentam este quadro clínico, seja em suas relações interpessoais ou na própria visão que o sujeito tem de si mesmo, fatores que acarretam demandas importantes a serem trabalhadas na clínica psicológica. Sobre os resultados de pesquisas sobre a DE à luz da TCC, o presente artigo retrata os achados de trabalhos científicos ao identificar a contribuição dessa abordagem acerca do quadro de DE, pondo que são retratadas na literatura relações entre os dois pontos temáticos no que se refere à compreensão da patologia, distorções cognitivas mais frequentes, crenças disfuncionais características do quadro, intervenções e determinados tópicos sobre tratamento.

Todavia, é importante salientar que o estudo apresenta algumas limitações, por ser referente a uma temática com recorte específico de abordagem e quadro clínico relacionados, não foi possível encontrar uma vasta literatura sobre evidências de tratamento da DE pela TCC. Ademais, é imprescindível que sejam realizadas maiores pesquisas científicas acerca da delimitação da DE, bem como, sobre os principais manejos a serem realizados, de forma a permitir melhorias na condição de saúde dos indivíduos que apresentam essa sintomatologia. Com isso, apesar de já existir suficiente quantidade de estudos

científicos para a realização desta revisão de literatura, a mesma torna-se limitada na possibilidade de apontar uma grande quantidade de autores com pesquisas experimentais relacionando a TCC com a DE, mesmo que sugira bons resultados embasados na literatura já existente.

Portanto, sugere-se que mais produções científicas sejam realizadas na busca de compreender e investigar a eficácia da TCC para a

conceitualização, o entendimento e o tratamento da DE. Também, é importante salientar que as produções necessitam estar amparadas cientificamente e com suficiente rigor metodológico, dessa forma, o desenvolvimento dos estudos permitirá uma prática mais assertiva, ética e consolidada por evidências previamente investigadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BECK, J. S. *Terapia cognitiva para desafios clínicos: o que fazer quando o básico não funciona*. Porto Alegre: Artmed Editora, 2007.
- BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed Editora, 2013.
- BOTELHO, L. L. R.; ALMEIDA CUNHA, C. C. de; MACEDO, M. O. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*, v. 5, n. 11, p. 121–136, 2011.
- BUTION, D. C.; WECHSLER, A. M. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, v. 7, n. 1, p. 77–101, 2016. DOI: 10.5433/2236-6407.2016v7n1p77
- CASTELLÓ, J. *Dependência emocional*. Barcelona: Editorial Paidós, 2005.
- CORDEIRO, A. M. *et al.* Revisão sistemática: uma revisão narrativa. *Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões*, v. 34, n. 6, p. 428–431, 2007. DOI: 10.1590/S0100-69912007000600008
- DIAS, A. C. Distúrbios emocionais e distorções cognitivas: análise comparativa em dependência emocional. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 18, n. 1, p. 22–32, 2022. DOI: 10.5935/1678-2834.20220003
- FRIEDBERG, R. D.; MCCLURE, J. M. *Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents: The nuts and bolts*. New York: Guilford Press, 2004.
- HERRENKOHL, T. I.; JUNG, H. Early risk factors for dependence in adult relationships. *Development and Psychopathology*, v. 28, p. 137–153, 2016. DOI: 10.1017/S0954579415000395
- HERRERO, J. *et al.* Patterns of emotional dependency and child maltreatment. *Journal of Interpersonal Violence*, v. 33, p. 1487–1505, 2018. DOI: 10.1177/0886260515614566
- HIRSCHFELD, R. M. A. *et al.* Psychological and social characteristics of dysthymic patients. *Archives of General Psychiatry*, v. 34, n. 8, p. 1021–1027, 1977. DOI: 10.1001/archpsyc.1977.01770200059006
- HOOGSTAD, J. Choice theory and emotional dependency. *International Journal of Reality Therapy*, v. 28, n. 1, p. 63–68, 2008.
- IZQUIERDO, M.; GOMES-ACOSTA, J. Padrões relacionais e dependência afetiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, v. 45, n. 3, p. 267–278, 2013.
- KNAPP, P. *Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009.
- KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 30, supl. 2, p. s54–s64, 2008. DOI: 10.1590/S1516-44462008000600003
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1987.
- LEMOS HOYOS, M. *et al.* Perfil cognitivo da dependência emocional em estudantes universitários de Medellín, Colômbia. *Universitas Psychologica*, v. 2, p. 395–404, 2012.
- LEMOS HOYOS, M.; LONDOÑO ARREDONDO, N. H. Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, v. 9, n. 2, p. 127–140, 2006.
- MARKEZ, J. *Autoestima y dependencia emocional*. Madrid: Editorial Pirámide, 2015.

MOMEÑE, J. Dependência emocional e esquemas cognitivos: análise correlacional. *Revista Española de Psicología Clínica*, v. 26, n. 3, p. 133–146, 2021. DOI: 10.5944/repc.vol26.num3.2021.30514

MORAL JIMÉNEZ, M. V.; SIRVENT RUIZ, C. Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, v. 33, n. 2, 2008.

MOREIRA, M.; MADALENA, T. A dependência emocional na manutenção de relacionamentos amorosos abusivos: uma perspectiva da terapia cognitivo comportamental. *Cadernos de Psicologia*, v. 4, n. 7, 2022.

MOTA, G. Dependência afetiva: quando amar é uma patologia — levantamento, intervenção e prevenção. Tese (Doutorado em Psicologia) — Universidade Paulista, 2018.

NORWOOD, R. *Women who love too much*. New York: Pocket Books, 1985.

SANCHES, D.; JOHN, L. A. Distorções cognitivas e padrões de dependência emocional. *Revista de Psicoterapia Cognitiva*, v. 10, n. 1, p. 34–45, 2019. DOI: 10.5935/1678-2834.20190006

SANTOS, R. *et al.* Grupos de apoio e dependência emocional: estudo sobre o MADA. *Revista Brasileira de Psicologia da Saúde*, v. 14, n. 1, p. 12–19, 2022. DOI: 10.5935/2177-093X.20220003

SIRVENT, C.; MORAL, M. V. La dependencia sentimental. *Anales de Psiquiatria*, v. 23, n. 3, p. 93–94, 2007.

SUSSMAN, S. Love and addiction: a review. *Journal of Psychoactive Drugs*, v. 42, n. 1, p. 1–13, 2010. DOI: 10.1080/02791072.2010.10399776