

## A RELAÇÃO ENTRE AUTOESTIMA E A QUALIDADE DOS RELACIONAMENTOS AMOROSOS

*THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND THE QUALITY OF ROMANTIC RELATIONSHIPS*

DOI: 10.16891/2317-434X.v13.e3.a2025.id2399

Recebido em: 11.10.2024 | Aceito em: 29.07.2025

**Maryana Silva Menezes<sup>a\*</sup>, Adriele Barberino Santiago<sup>a</sup>, Clystine Abram Oliveira Gomes<sup>a</sup>**

**Centro Universitário Celso Lisboa, Rio de Janeiro – RJ, Brasil<sup>a</sup>**  
**\*E-mail: maryana.menezes15@gmail.com**

### RESUMO

A autoestima é um excelente marcador de qualidade de saúde mental e bem-estar social. Uma boa autoestima significa uma relação mais saudável consigo mesma e com os outros. Este artigo trata-se de um estudo de cunho bibliográfico que abrange uma discussão de diversos autores a fim de proporcionar um conhecimento sobre a definição de autoestima, relacionamentos amorosos, descrever a relevância de uma boa autoestima nos relacionamentos interpessoais, definir os impactos de uma baixa autoestima tendo como ênfase a importância de se trabalhar a autoestima com base na terapia cognitivo comportamental e como a melhora da autoestima pode impactar na melhoria dos relacionamentos dos indivíduos. O objetivo do estudo é compreender quais os impactos de uma boa autoestima na qualidade dos relacionamentos amorosos. Após uma pesquisa em artigos publicados, observou-se que uma pessoa com boa autoestima tem relações íntimas mais satisfatórias, além de se sentir melhor consigo mesma. Dessa forma, mesmo diante de conflitos e problemas, as pessoas conseguem resolver de uma maneira mais assertiva.

**Palavras-chave:** Autoestima; Relacionamento amoroso; Terapia Cognitivo-comportamental.

### ABSTRACT

Self-esteem is an excellent indicator of mental health quality and social well-being. Good self-esteem means a healthier relationship with oneself and others. This article is a bibliographic study that encompasses a discussion of various authors to provide knowledge about the definition of self-esteem, romantic relationships, and to describe the relevance of good self-esteem in interpersonal relationships. It defines the impacts of low self-esteem, emphasizing the importance of working on self-esteem based on cognitive-behavioral therapy and how improving self-esteem can positively affect individuals' relationships. The study's objective is to understand the impacts of good self-esteem on the quality of romantic relationships. After researching published articles, it was observed that a person with good self-esteem has more satisfying intimate relationships and feels better about themselves. Thus, even in the face of conflicts and problems, individuals can resolve issues more assertively.

**Keywords:** Self-esteem; Romantic relationship; Cognitive-behavioral therapy.

## INTRODUÇÃO

A relação entre autoestima e relacionamentos amorosos é cada vez mais colocada em pauta durante o processo terapêutico, principalmente quando se trata do público feminino.

Para iniciar a exposição, é importante apresentar o que é definido como autoestima: “Ela pode ser definida como uma autoavaliação, influenciando diretamente sua percepção de valor, competência e autoaceitação” (FERNANDES; OLIVEIRA, 2023, p. 7).

Para compreendê-la plenamente, é importante também considerar o autoconceito, que se refere à percepção que o indivíduo tem de si mesmo, e a autoimagem, entendida como o resultado das observações pessoais em que o indivíduo se vê como objeto de sua própria percepção (SERRA, 1988). Assim, uma pessoa pode ter diferentes “autoimagens”, como se sentir bem-sucedida como mãe, mas inferior no trabalho.

A autoestima é um evidente indicador de qualidade de vida e saúde mental e, claro, indicador de boas relações sociais (FERNANDES; OLIVEIRA, 2023).

Já os relacionamentos amorosos “referem-se ao processo no qual duas pessoas que são casadas ou que têm um relacionamento romântico ou sexual estão juntas” (OLIVEIRA, 2021, p. 103).

Ao longo da história, o modelo de relações amorosas tem se transformado e vem dando espaço a diversos formatos e padrões de relações (OLIVEIRA, 2021). Com isso, o presente estudo irá abordar relações amorosas de uma maneira geral, independentemente do tipo de relação estabelecida, levando em consideração apenas que são relações afetivas com intimidade.

Para Fernandes e Oliveira (2023, p. 7), a terapia cognitivo-comportamental visa:

intervenções eficazes para a promoção da autoestima saudável, por meio da identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais, da promoção de habilidades de enfrentamento e do fortalecimento de uma visão mais equilibrada e positiva de si mesma.

A escolha do tema reflete sua relevância atual, dada a crescente discussão sobre relacionamentos afetivos abusivos e feminicídio na mídia e na sociedade. É essencial ampliar as informações sobre a autoestima,

frequentemente abordada na prática clínica, para oferecer novas perspectivas. No âmbito acadêmico, estudantes de psicologia e outras áreas podem utilizar este trabalho como uma fonte de pesquisa para desenvolvimento pessoal e melhoria nas relações interpessoais. Profissionalmente, o estudo pode ajudar psicólogos a compreender a importância da autoestima e a desenvolver novos instrumentos e técnicas.

## METODOLOGIA

Este estudo trata da relação entre autoestima e a qualidade dos relacionamentos amorosos em mulheres com idade entre 20 e 40 anos. A pesquisa é de natureza qualitativa, com delineamento descritivo, e foi conduzida por meio de uma revisão bibliográfica sistematizada e visa responder à pergunta: Qual a relação entre uma autoestima saudável e a qualidade dos relacionamentos?

O presente trabalho, além de proporcionar conhecimento sobre o tema, busca-se compreender quais são os impactos de uma boa autoestima na qualidade dos relacionamentos amorosos. E, para tal, tem como objetivos específicos: conceituar autoestima, relacionamentos e suas variáveis, descrever a relevância de uma boa autoestima nos relacionamentos interpessoais amorosos, definir os impactos de uma baixa autoestima e os problemas que esta pode causar, e identificar a influência da terapia cognitivo-comportamental diante dessa demanda.

Foram consultadas publicações científicas disponíveis em bases de dados como SciELO, PePSIC, Google Scholar e portais acadêmicos institucionais, no período de setembro a novembro de 2023. Os critérios de inclusão adotados foram: textos em português ou inglês, publicados entre 2004 e 2023, com foco nos temas: autoestima, relacionamentos amorosos, dependência emocional, ciúmes, violência afetiva, e terapia cognitivo-comportamental (TCC). Foram excluídos materiais sem respaldo científico (como blogs ou conteúdos opinativos não acadêmicos) e estudos que não abordavam diretamente a relação entre autoestima e relacionamento amoroso.

Ao todo, 37 referências foram selecionadas, entre artigos científicos, dissertações, livros e capítulos acadêmicos. Os dados extraídos dessas fontes foram organizados de forma temática e interpretados à luz dos

objetivos da pesquisa, permitindo uma análise crítica e fundamentada sobre os impactos da autoestima na qualidade dos vínculos afetivos.

## RESULTADOS

### *A autoestima: conceitualização*

Os seres humanos não nascem com uma imagem sobre si mesmos formada, uma vez que não é herdada geneticamente. A partir das experiências sociais e do convívio com outras pessoas, inicialmente com os cuidadores primários, adquirimos informações e conhecimentos que ao longo do tempo formarão a imagem que cada indivíduo terá de si, ou seja, quem cada pessoa acredita ser (RISO, 2012).

Segundo Aprile (2013), não há um consenso geral sobre o conceito da autoestima. Dessa forma, cada autor pode dar ênfase em diferentes aspectos, variando de acordo com a sua abordagem teórica.

Segundo Rosenberg *et al.*, (1995) *apud* Felicissimo, (2013) dois componentes formam a autoestima: um cognitivo e um afetivo. O elemento

cognitivo se refere aos pensamentos que o sujeito tem sobre algum aspecto e já o elemento afetivo determina se o sujeito terá uma postura positiva ou negativa em relação a algum aspecto.

Uma autoestima saudável, segundo Riso (2012), é sustentada por quatro pilares fundamentais: autoconceito, autoimagem, autorreforço e autoeficácia, assim como mostra a tabela 1. O autoconceito refere-se ao que a pessoa pensa sobre si mesma, incluindo sua personalidade, capacidades, valores e características. Já a autoimagem está relacionada à forma como a pessoa percebe e avalia sua aparência física, aspecto cada vez mais influenciado pelos padrões sociais.

O autorreforço diz respeito à capacidade de reconhecer e valorizar as próprias conquistas, muitas pessoas elogiam os outros, mas têm dificuldade de se elogiar, o que pode comprometer sua autoestima. Por fim, a autoeficácia envolve a confiança na própria capacidade de alcançar objetivos. Como afirma Riso (2012, p. 80): “*se não confiar em si, não poderá se amar*”. Esses pilares, quando equilibrados, contribuem significativamente para uma autoestima sólida e funcional.

**Tabela 1.** Os quatro pilares da autoestima, segundo Walter Riso.

| Pilar        | Descrição                                                                                                                                       |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autoconceito | Avaliação que a pessoa faz de si mesma, considerando características de personalidade, valores pessoais, qualidades, defeitos e papéis sociais. |
| Autoimagem   | Opinião sobre a própria aparência e a forma como se percebe (bonita ou feia, gorda ou magra, alta ou baixa...).                                 |
| Autorreforço | Medida em que a pessoa se gratifica e reconhece suas conquistas, seja por meio do diálogo interno ou por recompensas como elogios e presentes.  |
| Autoeficácia | Grau de confiança que a pessoa tem em si mesma para realizar tarefas, baseado em sua percepção sobre sua capacidade.                            |

Fonte: Adaptado de Riso (2012, p. 82).

### *Definições de relacionamentos amorosos*

Chaves (2010, p. 30) entende “que o amor pode ter significados divergentes para os indivíduos, que estes têm expectativas diversas com relação a ele, e níveis de satisfação diferentes quanto a uma mesma prática amorosa”. A forma como cada pessoa sente, demonstra, vivencia e vê o amor está relacionado à cultura, época e grupos em que esta está inserida (CHAVES, 2010).

Para iniciar a exposição é importante definir o que é um relacionamento: “Ato de se relacionar, de estabelecer uma ligação, uma conexão com algo ou alguém”; “Relação amorosa, afetiva, de amizade ou de intimidade entre pessoas” (DICIO, 2023, online).

O relacionamento amoroso pode ser definido de várias formas, incluindo o “ficar”, o namoro, o casamento e até os relacionamentos virtuais (COSTA; MODESTO, 2020). Na atualidade é possível perceber que vem se configurando um novo padrão de relação amorosa de curta



duração, podendo durar de algumas horas até alguns meses (SMEHA; DE OLIVEIRA, 2013).

Isso contrasta com o passado, quando o casamento era considerado indissolúvel e seguia um modelo conservador e patriarcal, em que o homem exercia pleno poder sobre a família (DIAS, 2012). Na contemporaneidade, a ideia de um casamento eterno é cada vez mais vista como ultrapassada, sendo substituída por relacionamentos baseados nos valores e desejos mútuos dos envolvidos, que perduram enquanto ambas as partes estiverem felizes (GIDDENS, 1991 *apud* JUSTO, 2005).

Coutinho (2020) classifica diversas formas de relacionamento atuais, incluindo monogâmico, aberto, poliamoroso, amigos com benefícios, dominação e submissão, assexual, além das relações heterossexuais e homossexuais. Embora a monogamia seja vista como padrão, esse modelo é cada vez menos frequente entre grupos de minorias sexuais (COSTA; GONÇALVES, 2020).

Neste trabalho, o termo “relacionamento amoroso” abrange todas as relações (heterossexuais, homossexuais, transsexuais), modelos (monogâmicos, poliamorosos, não monogâmicos) e vínculos (ficantes, namoros, casamentos). As definições variam conforme a percepção de cada indivíduo sobre seu envolvimento afetivo, mas o essencial é que a relação seja prazerosa e saudável para ambos.

Davila *et al.* (2017) *apud* Costa e Modesto (2020, p. 102) definem um relacionamento saudável como aquele

“pautado na comunicação aberta, respeito aos limites, manutenção do interesse e reciprocidade”. Esse tipo de relação permite expressar emoções, tanto agradáveis quanto desagradáveis, sem julgamentos, onde cada um pode ser quem é sem se anular. Por outro lado, relações marcadas por emoções negativas frequentes, como ódio e raiva, indicam um desvio para o não-saudável (SANTOS *et al.*, 2020).

Sophia (2008) observa que, em relacionamentos saudáveis é importante manter atividades e interesses individuais, como amizades e autocuidado. A negligência desses aspectos, em favor de uma preocupação excessiva com o parceiro, pode sinalizar um amor patológico (SOPHIA *et al.*, 2007). Em pesquisa de Costa e Modesto (2020), os principais elementos de um relacionamento saudável foram identificados como respeito, companheirismo, amor e confiança, sendo o respeito o mais valorizado.

### *A Terapia Cognitivo-comportamental*

Segundo Wright *et al.* (2019), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) baseia-se em um modelo cognitivo que consiste em dois princípios básicos: os pensamentos influenciam as emoções e os comportamentos; os comportamentos influenciam veementemente os pensamentos e emoções assim como exemplifica a figura 1.

**Figura 1.** Modelo cognitivo segundo a Terapia Cognitivo-Comportamental.



Fonte: Adaptado de Wright *et al.* (2019, p. 3).

Aaron Beck, criador desse modelo de terapia, descreveu a TCC como uma psicoterapia estruturada, de curta duração, focada na resolução de problemas atuais e na modificação de pensamentos disfuncionais (BECK, 1964 *apud* BECK, 2013).

Além dos pensamentos automáticos, para que haja uma mudança comportamental e de humor do paciente que funcione de forma duradoura é necessário trabalhar também em um outro nível da cognição: as crenças. As crenças centrais são ideias ou conceitos que o sujeito tem de si, do outro e do mundo que funciona como um "óculos" ou um filtro pelo qual o sujeito enxerga o mundo e faz as suas interpretações (BECK, 2013).

Essas crenças são desenvolvidas ao longo da vida, desde a infância, pelas experiências de vividas e vão sendo consolidadas e confirmadas ao longo do tempo. Já as crenças intermediárias, são como regras de "se, então" ou "tenho que", que influenciam comportamentos e reforçam crenças centrais (CONSTANTINO, 2022).

O tratamento é baseado na formulação cognitiva do caso e na reestruturação de pensamentos e crenças, visando, assim, as mudanças comportamentais. Para que isso ocorra, é necessária uma compreensão individual de cada paciente, levando em consideração a sua história de vida, crenças desenvolvidas, padrões comportamentais etc (BECK, 2013).

A psicoeducação é crucial, ajudando o paciente a compreender a autoestima e sua relação com a terapia, promovendo adesão ao tratamento (Rabelo *et al.*, 2020). Pacientes com baixa autoestima geralmente apresentam pensamentos distorcidos, e o papel do psicólogo é reestruturar esses pensamentos (FERNANDES; OLIVEIRA, 2023). Técnicas comuns incluem registro de pensamentos, questionamento socrático e identificação de distorções cognitivas (PEÇANHA; RANGÉ, 2008).

Outras técnicas também empregadas para a avaliação e modificação de crenças intermediárias e centrais são: flecha descendente, exame de vantagens e desvantagens, cartões de enfrentamento, experimentos comportamentais, continuum cognitivo e dramatizações.

Para modificar crenças disfuncionais, é necessário desenvolver crenças mais realistas e positivas (BECK, 2013; PEÇANHA, RANGÉ, 2008).

A TCC é também aplicada em questões de autoimagem, onde crenças distorcidas sobre valor pessoal podem afetar a percepção do corpo. Um exemplo de

crença central distorcida em relação à imagem corporal é de que o valor do indivíduo está relacionado ao peso ou a determinado padrão corporal. Além disso, pacientes com baixa autoestima frequentemente enfrentam dificuldades em interações sociais, e o treino de habilidades sociais pode ser eficaz no manejo da ansiedade (VERAS, 2010).

Segundo a abordagem da Terapia Racional-Emotiva, "as crenças disfuncionais de cada cônjuge influenciam negativamente o relacionamento amoroso, pois são importantes fontes geradoras de conflitos e desentendimentos" (PEÇANHA; RANGÉ, 2008, p. 2).

Como os indivíduos não possuem o hábito de avaliar os pensamentos, eles acabam sendo aceitos como verdades absolutas. Por exemplo, uma esposa que sempre tenta conversar com o marido, mas ele está no celular, pode ter o pensamento de que "ele nunca me dá atenção", ela sentirá tristeza e raiva e terá como comportamento gritar com o marido dizendo que ele não a ama mais (PEÇANHA; RANGÉ, 2008).

No tratamento dos casais que estão em conflito, os principais objetivos da TCC são a reestruturação das cognições inadequadas, a regulação emocional, a modificação de padrões de comunicação disfuncionais e aprender a resolução de problemas (SILVA; PARO, 2018).

## ***A autoestima e relacionamentos amorosos***

A autoestima é um pilar muito importante para o desenvolvimento de uma boa saúde mental e emocional e para a construção de um bem-estar social na vida do indivíduo. Ou seja, uma pessoa com boa autoestima conseguirá ter boas relações consigo mesma e com os outros (SACHETTI, 2023).

Indivíduos com baixa autoestima tendem a buscar nos outros o que consideram faltar em si mesmos, resultando em uma cobrança para que seus parceiros supram suas necessidades, o que pode desgastar o relacionamento e levar ao seu fim. Além disso, aqueles que não se veem como valiosos nutrem sentimentos de medo do abandono e da rejeição, o que aumenta sua insegurança e os faz duvidar da capacidade de manter um relacionamento amoroso saudável (CAVALCANTI, 2022).

Sob esse eixo, é possível compreender de forma integrada manifestações como o ciúme, a dependência



emocional e os relacionamentos abusivos (ver figura 2), que embora distintos, compartilham raízes cognitivas e

emocionais relacionadas à percepção de valor pessoal, à insegurança e à necessidade de validação externa.

**Figura 2.** Os impactos da baixa autoestima nos relacionamentos amorosos.



Fonte: Adaptado de Cavalcanti (2022, p. 65); Leahy (2019, p. 2); Riso (2021, p. 25); Rodrigues (2022, p. 4).

Dentro de uma relação amorosa, é preciso estar atento ao equilíbrio entre a valorização do outro e a valorização de si mesmo (SACHETTI, 2023). Segundo Cavalcanti (2022), uma relação amorosa estará condenada ao fracasso caso uma pessoa com questões relacionadas com a autoestima não consiga reconhecer suas crenças e promover mudanças nessa área.

O ciúme, nesse contexto, surge dentro de um relacionamento amoroso como uma resposta emocional à ameaça (real ou imaginada) de perda, intensificado por crenças centrais disfuncionais como “não sou bom o suficiente” ou “ninguém mais se interessará por mim” (LEAHY, 2019).

Assim, o ciúme ultrapassa o campo emocional e passa a ser um comportamento regulado por estratégias disfuncionais, como interrogar o parceiro, acusá-lo ou tentar induzir ciúmes como forma de validação (LEAHY, 2019).

Embora o ciúme seja uma emoção normal, sua forma patológica pode prejudicar várias áreas da vida, incluindo a social e a profissional, afinal o ciúme patológico envolve sentimentos como ansiedade, raiva, insegurança, rejeição e solidão, mantendo a pessoa em um estado de vigilância constante (CENTEVILLE; DE ALMEIDA, 2007).

O ciúme, como demonstração de afeto, é normalizado, além de comportamentos obsessivos em relação ao parceiro e a dependência exagerada do outro é vista muitas vezes como forma de amor (BUTION; WECHSLER, 2016).

Outra consequência da baixa autoestima é a dependência emocional que é vista de maneira semelhante a um comportamento aditivo, visto que é muito difícil romper o ciclo do relacionamento e quando ocorrem tentativas, a pessoa sente sintomas semelhantes a uma abstinência (BUTION; WECHSLER, 2016). Nesse contexto, a despersonalização se torna clara quando se

encontram falas como “minha vida não tem sentido sem ela”, “vivo por ele e para ele”, “eu preciso de você” (RISO, 2021, p. 26).

O perfil de uma pessoa com dependência emocional inclui comportamentos de submissão, medo excessivo de perder o parceiro, ausência de decisões na relação por receio de desagradar, ansiedade intensa em relação a um possível término, insatisfação, sentimento de vazio e baixa tolerância à frustração (BUTTIGNON; WECHSLER, 2016).

No livro “Amar ou depender”, o autor deixa claro em como a terapia trabalha os casos de dependência:

A terapia tenta promover nas pessoas dependentes o autocontrole, para que, mesmo precisando da droga, sejam capazes de lutar contra a urgência e a vontade. No equilíbrio entre custo e benefício, elas aprendem a sacrificar o prazer imediato pela gratificação de médio ou longo prazo (RISO, 2021, p. 29).

Um outro fator perigoso associado à baixa autoestima é a tendência a entrar em relações abusivas, pois pessoas com autoestima baixa se veem como menos merecedoras de amor e respeito, e não conseguirão vislumbrar a possibilidade de achar um relacionamento melhor, acreditando não ser dignas de felicidade e que o parceiro está com elas por pena, podendo até acreditar que merece estar passando por aquela situação (RODRIGUES, 2022).

O relacionamento abusivo, segundo a OMS (2012, p. 11), é definido como “comportamento que causa danos físico, sexual ou psicológico, incluindo agressão física, coerção sexual, abuso psicológico e controle”. Cezario (2015) menciona a “violência por parceiro íntimo”, abrangendo diversos tipos de violência entre parceiros. Embora a literatura se concentre em relações heteronormativas, é essencial considerar a violência sem padrões de gênero, dada a diversidade familiar atual.

É importante ressaltar que esse tipo de relação geralmente não começa já de forma tóxica; ao contrário, críticas e julgamentos sutilmente minam a autoestima da vítima. Comportamentos nocivos, como o afastamento de amigos e controle financeiro, ocorrem gradualmente. Leva tempo até que a vítima se perceba dentro de um relacionamento abusivo, já que esse formato de relação é marcado por um ciclo onde as fases ruins são seguidas de

fases boas e de promessas de mudanças. Além disso, há a manipulação, que faz a vítima acreditar que ela é culpada pelos comportamentos nocivos do outro (RODRIGUES, 2022).

Os impactos mais comuns são tristeza profunda/depressão, ansiedade e até suicídio. Além do medo em se envolver numa nova relação, a vergonha por ter passado por aquilo e o medo daquele parceiro retornar (RODRIGUES, 2022).

Esses fenômenos como insegurança, ciúmes, dependência e abuso, devem ser compreendidos de forma integrada, como expressões diversas de um mesmo problema emocional: a distorção na percepção de si e do próprio valor, frequentemente originada por experiências precoces e reforçada por padrões cognitivos rígidos.

## CONCLUSÃO

Este estudo levantou questões acerca da relação da autoestima saudável na qualidade dos relacionamentos amorosos, destacando que uma autoestima prejudicada pode afetar tanto a relação consigo mesmo quanto às interações afetivas. Ao longo dos anos, o tema da autoestima ganhou destaque, exigindo uma análise mais profunda, pois é evidente que a autoestima é moldada pelas experiências vividas por cada indivíduo.

Para a construção de uma autoestima saudável é preciso que os indivíduos dediquem um tempo a si mesmo para que avaliem seus pensamentos, emoções e comportamentos, pois, caso contrário a autoestima equilibrada será quase inexistente.

Os prejuízos de uma baixa autoestima podem ser inúmeros como: sentimento de incapacidade, inutilidade, ansiedade, medo de rejeição, desvalor e desamor. Claramente, uma pessoa que não se relaciona bem consigo mesma não conseguirá estabelecer relações afetivas saudáveis, tendo em vista que a baixa autoestima gera insegurança, ciúmes e dependência emocional.

A partir deste estudo, é possível refletir sobre a importância do desenvolvimento de uma boa autoestima, visando não só a melhoria da qualidade dos relacionamentos, como também os benefícios para o indivíduo.

A compreensão do tema foi ampliada, pois foi possível compreender os impactos da autoestima nos relacionamentos amorosos. A pesquisa mostra que uma



autoestima baixa acarretará problemas nos relacionamentos. Dentre eles, podemos citar a dependência emocional, o ciúme excessivo, a insegurança e relacionamentos tóxicos e/ou abusivos. As marcas desse tipo de relação poderão perpetuar pelo resto da vida do indivíduo, podendo acarretar tristeza profunda ou depressão, ansiedade e piorar os problemas de autoestima.

Pessoas com autoestima alta tendem a ter equilíbrio nos quatro pilares da autoestima, o que favorece o desenvolvimento de relacionamentos saudáveis, especialmente amorosos. Esse equilíbrio permite que elas se valorizem tanto a si mesmas quanto aos outros, o que possibilita relacionamentos mais saudáveis, sendo este, uma fonte significativa de bem-estar e saúde mental.

A Terapia Cognitivo-comportamental pode auxiliar nesse processo, favorecendo a reestruturação de pensamentos disfuncionais e a construção de crenças mais realistas e saudáveis. No âmbito clínico, destaca-se a relevância da atuação do psicólogo no auxílio ao desenvolvimento de uma autoestima equilibrada.

Intervenções específicas podem focar na identificação de padrões de relacionamento prejudiciais, na promoção da autonomia emocional e no fortalecimento da autoeficácia.

Do ponto de vista preventivo, é necessário ações que promovam a psicoeducação, com o objetivo de desenvolver habilidades como autoconhecimento, regulação emocional, assertividade e empatia. Grupos psicoeducativos, oficinas em escolas e campanhas sobre saúde mental e autoestima são estratégias eficazes para prevenir o surgimento de vínculos afetivos disfuncionais no futuro.

Assim, este estudo não apenas reforça a importância da autoestima nos relacionamentos amorosos, como também aponta caminhos possíveis para a promoção da saúde mental e emocional em diferentes contextos. Investir em ações clínicas, preventivas e educativas voltadas ao fortalecimento da autoestima é, portanto, uma estratégia fundamental para o desenvolvimento de indivíduos mais autônomos, seguros e capazes de construir vínculos afetivos mais saudáveis.

## REFERÊNCIAS

APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013. Disponível em: [https://www.academia.edu/12178758/AUTOESTIMA\\_CONCEITOS\\_CORRELATOS\\_E\\_AVALIA%C3%87%C3%95ES?sm=b](https://www.academia.edu/12178758/AUTOESTIMA_CONCEITOS_CORRELATOS_E_AVALIA%C3%87%C3%95ES?sm=b). Acesso em: 22 set. 2023.

BECK, Aron T. Thinking and depression: II. Theory and therapy. **Archives of General Psychiatry**, 10, p. 561-571, 1964.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BUTION, D. C.; WECHSLER, A. M. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 77-102, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n1p77>. CAVALCANTI, G. E. As Marcas Da Baixa Autoestima No Relacionamento Amoroso. **Conhecendo Online**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 56-74, 2022. Disponível em:

<https://conhecendoonline.emnuvens.com.br/revista/article/view/112>. Acesso em: 27 nov. 2023.

CENTEVILLE, Valéria; DE ALMEIDA, Thiago. Ciúme romântico e a sua relação com a violência. **Psicologia Revista**, v. 16, n. 1/2, p. 73-91, 2007. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/18058>. Acesso em: 15 out. 2023.

CEZARIO, Ana Claudia Ferreira *et al.* Violência entre parceiros íntimos: uma comparação dos índices em relacionamentos hetero e homossexuais. **Temas em Psicologia**, v. 23, n. 3, p. 565-575, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751492004.pdf>. Acesso em: 11 out. 2023.

CHAVES, Jacqueline Cavalcanti. As percepções de jovens sobre os relacionamentos amorosos na atualidade. **Psicologia em Revista**, v. 16, n. 1, p. 28-46, 2010. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/view/714>. Acesso em: 12 set. 2023.

CONSTANTINO, Ágatha de Matos *et al.* **Os impactos da violência de gênero no reforçamento das crenças centrais femininas.** 2022. Graduação em Psicologia do Centro Universitário Una, da rede Anima Educação. Acesso em: 29 out. 2023.

COSTA, Nathália Beatriz Almeida; MODESTO, João Gabriel. Representação social do relacionamento amoroso saudável. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 12, n. 1, p. 100-115, 2020. ISSN 2175-5027. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/3497>. Acesso em: 12 out. 2023.

COSTA, Pedro Alexandre; GONÇALVES, José Alberto Ribeiro. Não monogamia consensual: atitudes e experiências de pessoas heterossexuais, homossexuais e plurissexuais. **Psicologia, Saúde & Doença**, v. 21, n. 01, p. 104-110, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/8085>. Acesso em: 16 set. 2023.

COUTINHO, Wendell. Tipos de relacionamento: conheça os principais modelos. **Ambiente Psi**, 2020. Disponível em: <https://blog.ambientepsi.com.br/tipos-de-relacionamento/>. Acesso em: 15 out. 2023.

DAVILA, J.; MATTANAH, J.; BHATIA, V.; LATACK, J. A.; FEINSTEIN, B. A.; EATON, N. R.; ZHOU, J. Romantic competence, healthy relationship functioning, and wellbeing in emerging adults. **Personal Relationships**, v. 24, n. 1, p. 162-184, 2017.

DIAS, M. B. Família homoafetiva. **Bagoas - Estudos gays: gêneros e sexualidades**, [S. l.], v. 2, n. 03, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/bagoas/article/view/2282>. Acesso em: 13 out. 2023.

DICIO. **Dicionário Online de Português**, maio de 2018. Disponível em: <http://dicio.com.br/família/>. Acesso em 13 out. 2023.

FELICISSIMO, Flaviane Bevilaqua *et al.* Estigma internalizado e autoestima: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 15, n. 1, p. 116-129, 2013. Disponível em:

<https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/2743>. Acesso em: 15 de set. 2023.

FERNANDES, Bianca Nascimento; OLIVEIRA, Thaysa. **A influência da autoestima na qualidade de vida da mulher sob olhar da terapia cognitivo comportamental.** 2023. 37p. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário da Região de Joinville – UNISOCIESC, Joinville. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/34581/1/TCC%20-%20Bianca%20N%20Fernandes%20e%20Thaysa%20de%20Oliveira.pdf>. Acesso em: 10 de out. 2023.

GIDDENS, Anthony. **As consequências da modernidade.** São Paulo: Unesp, 1991.

JUSTO, José Sterza. O "ficar" na adolescência e paradigmas de relacionamento amoroso da contemporaneidade. **Revista do Departamento de Psicologia**. UFF, v. 17, p. 61-77, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/CzDWtQfHHy7ktgH7S8gfSMF/>. Acesso em: 20 de set. 2023.

LEAHY, Robert. **A Cura do Ciúme: Aprenda a Confiar, Supere a Possessividade e Salve Seu Relacionamento.** Artmed, 2019.

OLIVEIRA, Thayara Guimarães *et al.* **A terapia cognitiva comportamental nas relações conjugais.** 2021. 44P. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, João Pessoa. Disponível em: <https://repositorio.fsg.edu.br/jspui/handle/123456789/2960>. Acesso em: 10 de out. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (2012). **Prevenção da violência sexual e da violência pelo parceiro íntimo contra a mulher: Ação e produção de evidência.** São Paulo.

PEÇANHA, Raphael Fischer; RANGÉ, Bernard Pimentel. Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 4, n. 1, p. 0-0, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&

id=S1808-56872008000100009&lng=pt&nrm=iso.  
acessos em 27 out. 2023.

RABELO, L. N., Porto, A. P., do Nascimento, E. B., Gomes, E. P., de Lima, A. L., & de Sousa, J. C. C. Terapia cognitivo comportamental em grupo de obesidade e sobrepeso. **Diaphora**, v. 9, n. 2, p. 71-75, 2020.

RISO, Walter. **Amar ou depender: Como superar o apego afetivo e fazer do amor uma experiência plena e saudável**. São Paulo: Planeta, 2021.

RISO, Walter. **Apaixone-se por si mesmo: o valor imprescindível da autoestima**. São Paulo: Planeta, 2012.

RODRIGUES, Ana Clara Alves. **O impacto de um relacionamento abusivo na autoestima de uma mulher**. 2022. 29 P. Graduação em Psicologia - Centro Universitário Mário Palmério - Monte Carmelo - Minas Gerais. Acesso em: 25 nov 2023.

ROSENBERG, M. *et al.* Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. **American Sociological Review**, v. 60, p. 141-156, 1995.

SACHETTI, Sandy Yakira Araújo *et al.* A autoestima e os relacionamentos amorosos: um estudo sobre casais do Recôncavo Baiano. **Revista Formadores**, v. 16, n. 1, 2023. Disponível em: <https://adventista.emnuvens.com.br/formadores/article/view/1474/1141>. Acesso em: 25 de novembro.

SANTOS, Tatiana; ANTÃO, Celeste. Emoções no namoro - A base de um relacionamento saudável. **Adolescência - Revista Júnior de Investigação**, ISSN 2182-6277, 7:1, p. 16-22, 2020. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/23008/1/Emo%C3%A7%C3%B5es%20no%20Namoro.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2023.

SERRA, Adriano Supardo Vaz. O autoconceito. **Análise Psicológica**, v. 6, p. 101-110, 1988. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/2204>. Acesso em: 05 set. 2023.

SILVA, Ana Paula Melo da; PARO, Eliane. A terapia de casais com base na abordagem cognitivo-comportamental. **Simpósio de Produções Acadêmicas em Psicologia do Univag**, n. 1, 2018. Recuperado de: <https://periodicos.univag.com.br/index.php/psicologia/article/view/574>. Acesso em: 17 set. 2023.

SMEHA, Luciane Najar; DE OLIVEIRA, Micheli Viera. Os relacionamentos amorosos na contemporaneidade sob a óptica dos jovens. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 15, n. 2, p. 33-45, 2013. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/4298>. Acesso em: 10 nov. 2023.

SOPHIA, Eglacy Cristina. **Amor patológico: aspectos clínicos e de personalidade**. 130 P. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

SOPHIA, Eglacy C.; TAVARES, Hermano; ZILBERMAN, Monica L. Amor patológico: um novo transtorno psiquiátrico?. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, p. 55-62, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/WCytcgqjByrLczK5PPV5Pqb/?lang=pt>. Acesso em: 02 out. 2023.

VERAS, Aimorá L. Laus. Desenvolvimento e construção da imagem corporal na atualidade: um olhar cognitivo-comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 6, n. 2, p. 94-117, 2010. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872010000200006&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872010000200006&script=sci_arttext). Acesso em: 29 out. 2023.

WRIGHT, Jesse H. *et al.* **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2019.

