

## **Dependência emocional e o desenvolvimento da fobia social: uma análise sob a ótica da Terapia Cognitivo Comportamental**

### **Autor(res)**

Débora Barbosa Dos Reis  
Bruno França Ribeiro  
Gabriel Santos Araújo  
Arthur Henrique Xisto Gil De Rezende

### **Categoria do Trabalho**

1

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA

### **Introdução**

A dependência emocional refere-se a um padrão de comportamento em que uma pessoa desenvolve uma forte necessidade emocional e uma dependência excessiva em relação a outra pessoa. É um fenômeno complexo que pode afetar tanto relacionamentos românticos quanto amizades e relações familiares.

Algumas características comuns da dependência emocional incluem:

- Medo intenso de abandono;
- Baixa autoestima;
- Priorização do relacionamento acima de tudo;
- Ciúme e possessividade.

A fobia social, também conhecida como Transtorno de Ansiedade Social, é um transtorno psicológico caracterizado por um medo intenso e persistente de situações sociais ou de desempenho, nas quais a pessoa teme ser avaliada negativamente pelos outros. Essa condição vai além de uma simples timidez e pode afetar significativamente a vida cotidiana da pessoa (D'EL REY e PACINI, 2006).

### **Objetivo**

Tem-se como objetivo geral analisar as causas, manifestações e tratamento da dependência emocional e da fobia social, e como elas se relacionam em alguns casos, de modo a fornecer informações úteis para profissionais da saúde mental e pessoas afetadas por esses adoecimentos, a fim de promover uma melhor compreensão desses fenômenos e auxiliar na busca por intervenções eficazes para sua superação.

### **Material e Métodos**

Para realizar essa pesquisa, foi utilizada uma revisão bibliográfica inicial em bases de dados científicas, um livro e três artigos especializados na área da psicologia, principalmente na abordagem de terapia cognitiva comportamental (TCC). Foram utilizados para a pesquisa palavras-chaves como: dependência emocional, fobia social e psicologia, para verificação dos artigos nas bases de dados. Mediante o que foi encontrado, foi realizado uma leitura prévia do material para seleção dos artigos a serem contemplados para esse estudo.

## Resultados e Discussão

A dependência emocional é caracterizada por uma necessidade excessiva de receber atenção, amor e aprovação dos outros. Embora não seja uma condição oficialmente reconhecida no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), é considerada uma área de preocupação na psicologia (ZANIN e VALERIO, 2004). Já a Fobia Social é caracterizada por um medo intenso e persistente de situações sociais. Embora a dependência emocional e a fobia social sejam conceitos distintos, é possível haver uma relação entre elas, como quando uma pessoa dependente emocional desenvolve um medo intenso de ser abandonada pelas pessoas em quem são próximas. Nesses casos, o medo da rejeição pode sobrepôr à dependência emocional e contribuir para a fobia social. No entanto, é importante ressaltar que nem todas as pessoas com dependência emocional desenvolvem fobia social e vice-versa e cada um desses problemas pode ocorrer de forma independente (MOREIRA e MADALENA, 2022).

## Conclusão

A dependência emocional e a fobia social são condições diferentes, mas podem estar interligadas em algumas situações. Para ambas, é importante buscar ajuda profissional, sendo a TCC utilizada no tratamento da fobia social desenvolvendo habilidades sociais adequadas. Para a dependência emocional, a terapia individual ou em grupo pode ser benéfica visando desenvolver habilidades de assertividade e autonomia. Por fim, é necessário a continuidade deste levantamento inicial para aprofundar a temática.

## Referências

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION DSM-5 ®. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>>. Acesso em 19 de maio de 2023.
- D'EL REY, G. J. F.; PACINI, C. A. Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas. *Psicologia em Estudo*, v. 11, n. 2, p. 269–275, ago. 2006.
- ZANIN, C. R.; VALERIO, N. I. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de personalidade dependente: relato de caso. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 6, n. 1, p. 81–92, 1 jun. 2004.
- MOREIRA, M.; MADALENA, T. A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NA MANUTENÇÃO DE RELACIONAMENTOS AMOROSOS ABUSIVOS: UMA PERSPECTIVA DA TEORIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL. *CADERNOS DE PSICOLOGIA*, v. 4, n. 7, 24 set. 2022.