



Entre o amor e o controle: a dinâmica emocional da codependência nas relações familiares

Between love and control: the emotional dynamics of codependency in family relationships

Entre el amor y el control: la dinámica emocional de la codependencia en las relaciones familiares

Aline Voltarelli^{1*}

Daniela de Stefani Marquez²

Wagner Rafael da Silva³

Crisna Rodrigues Pereira⁴

João Márcio Andreu⁵

Helton Gonçalves de Oliveira⁶

Moises Santos Dias⁷

Laudicéia Rodrigues Crivelaro⁸

Camilla Estevão de França⁹

Allexa Serra Lima¹⁰

¹Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. Buenos Aires, Argentina.

²Universidade de Rio Verde. Goiás, Brasil.

³Universidade Brasil. São Paulo, Brasil.

⁴Centro Universitário Atenas. Minas Gerais, Brasil.

⁵Núcleo de Especializações Ana Carolina Puga. São Paulo, Brasil.

⁶Universidade Federal de Juiz de Fora. Minas Gerais, Brasil.

⁷Fundação Oswaldo Cruz. Goiás, Brasil.

⁸Instituto Lauro de Souza Lima. São Paulo, Brasil.

⁹Universidade Estácio de Sá. São Paulo, Brasil.

¹⁰Faculdade Venda Nova do Imigrante. Espírito Santo, Brasil.

*Autor correspondente: alivolter@yahoo.com.br

Resumo

Nas intrincadas configurações das relações familiares, observa-se que o sentimento amoroso pode se articular com mecanismos de controle de maneira sutil, culminando na formação de uma dinâmica emocional denominada codependência. Tal fenômeno, frequentemente encoberto por atitudes de zelo e abnegação, evidencia vínculos caracterizados por uma acentuada assimetria afetiva, nos quais o equilíbrio emocional de um dos envolvidos passa a depender de forma excessiva das reações, condutas ou validação do outro. Realizou-se uma revisão de literatura sobre a codependência nas relações familiares que permite identificar e analisar criticamente os principais estudos que abordam a interseção entre afeto e controle emocional, considerando artigos selecionados nas bases BVS, LILACS, SciELO, PubMed e *Google Scholar*, abrangendo o período de 2020 a 2025; os descritores utilizados foram:



“Abuso Emocional”, “Codependência”, “Relações Familiares”, “Apoio Social”. Objetiva-se refletir sobre como a ausência de limites claros entre o amor e os vínculos familiares pode favorecer o desenvolvimento de relações codependentes, comprometendo a saúde emocional e a autonomia dos indivíduos envolvidos. Evidencia-se que a codependência é uma configuração relacional marcada por desequilíbrio afetivo, na qual o cuidado se transforma em controle e o amor em dependência emocional, reconhecer essa dinâmica é essencial para promover vínculos mais saudáveis, baseados na autonomia, no respeito mútuo e na construção de limites emocionais claros, contribuindo para o bem-estar dos indivíduos e a transformação das relações familiares.

Descritores: Abuso Emocional; Codependência; Relações Familiares; Apoio Social; Saúde Mental.

Abstract

In the intricate configurations of family relationships, it is observed that loving feelings can subtly intertwine with control mechanisms, culminating in the formation of an emotional dynamic called codependency. This phenomenon, often masked by acts of care and selflessness, reveals bonds characterized by a marked affective asymmetry, in which the emotional balance of one of the individuals involved becomes excessively dependent on the reactions, behaviors, or validation of the other. A literature review on codependency in family relationships was conducted to identify and critically analyze the main studies addressing the intersection between affection and emotional control, considering articles selected from the BVS, LILACS, SciELO, PubMed, and Google Scholar databases, covering the period from 2020 to 2025; the descriptors used were: "Emotional Abuse," "Codependency," "Family Relationships," and "Social Support." The aim is to reflect on how the absence of clear boundaries between love and family ties can foster the development of codependent relationships, compromising the emotional health and autonomy of the individuals involved. It is evident that codependency is a relational configuration marked by affective imbalance, in which care transforms into control and love into emotional dependence. Recognizing this dynamic is essential to promoting healthier bonds based on autonomy, mutual respect, and the construction of clear emotional boundaries, contributing to the well-being of individuals and the transformation of family relationships.

Descriptors: Emotional Abuse; Codependency; Family Relationships; Social Support; Mental Health.

Resumen

En las complejas configuraciones de las relaciones familiares, se observa que los sentimientos amorosos pueden entrelazarse sutilmente con los mecanismos de control, culminando en la formación de una dinámica emocional denominada codependencia. Este fenómeno, a menudo enmascarado por actos de cuidado y altruismo, revela vínculos caracterizados por una marcada asimetría afectiva, en la que el equilibrio emocional de uno de los individuos involucrados se vuelve excesivamente dependiente de las reacciones, comportamientos o validación del otro. Se realizó una revisión bibliográfica sobre la codependencia en las relaciones familiares para identificar y analizar críticamente los principales estudios que abordan la intersección entre el afecto y el control emocional, considerando artículos seleccionados de las bases de datos BVS, LILACS, SciELO, PubMed y Google Scholar, que abarcan el período de 2020 a 2025; los descriptores utilizados fueron: "Abuso Emocional", "Codependencia", "Relaciones Familiares" y "Apoyo Social". El objetivo es reflexionar sobre cómo la ausencia de límites claros entre el amor y los vínculos familiares puede fomentar el desarrollo de relaciones codependientes, comprometiendo la salud emocional y la autonomía de las personas involucradas. Es evidente que la codependencia es una configuración relacional marcada por el desequilibrio afectivo, en la que el cuidado se transforma en control y el amor en dependencia emocional. Reconocer esta dinámica es esencial para promover vínculos más saludables basados en la autonomía, el respeto mutuo y la construcción de límites emocionales claros, contribuyendo así al bienestar individual y a la transformación de las relaciones familiares.

Descritores: Abuso Emocional; Codependencia; Relaciones Familiares; Apoyo Social; Salud Mental.



Introdução

Nas complexas estruturas que compõem os vínculos familiares, é possível identificar que o afeto pode se entrelaçar, de forma discreta, com práticas de controle, originando uma dinâmica emocional conhecida como codependência, essa condição, comumente velada por comportamentos de cuidado e renúncia, manifesta relações caracterizadas por desequilíbrio afetivo, nas quais a estabilidade emocional de um dos membros torna-se excessivamente condicionada às atitudes, emoções ou aprovação do outro, a codependência emocional nas relações familiares configura um fenômeno psicossocial de relevância crescente, especialmente diante dos impactos que exerce sobre a saúde mental e a qualidade dos vínculos interpessoais; Em contextos na qual o amor é confundido com controle, observa-se a formação de padrões relacionais marcados por desequilíbrio afetivo, anulação da individualidade e dependência excessiva da aprovação do outro. Tais dinâmicas, embora frequentemente motivadas por intenções de cuidado, podem gerar sofrimento psíquico, baixa autoestima e dificuldade de autonomia emocional¹.

Os vínculos disfuncionais dizem respeito a relações interpessoais marcadas por desequilíbrio emocional, comportamental e afetivo, nas quais as interações não favorecem o desenvolvimento pessoal, a autonomia ou o bem-estar psicológico dos envolvidos. Em vez de promoverem apoio mútuo e respeito à individualidade, essas conexões tendem a reproduzir dinâmicas de dependência, controle, negligência ou até abuso. São relações que frequentemente apresentam ausência de limites claros, resultando em invasões da privacidade emocional ou física e de uma dependência excessiva, na qual o bem-estar de um indivíduo está condicionado à validação ou presença constante do outro, também são comuns comportamentos de manipulação disfarçados de cuidado, comunicação agressiva ou ineficaz, e falta de escuta empática, muitas vezes, esses padrões tóxicos são perpetuados por heranças familiares, como silenciamento, submissão ou sobrecarga afetiva, tais vínculos podem se manifestar em ambientes familiares, conjugais, profissionais ou sociais e fortemente associados ao aumento de sintomas como ansiedade, depressão, baixa autoestima e dificuldades na regulação emocional, reconhecer e compreender essas dinâmicas é importante para a construção de relações mais saudáveis e para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas que promovam a autonomia e o equilíbrio emocional dos indivíduos envolvidos, a literatura científica aponta que familiares envolvidos em relações codependentes apresentam maior vulnerabilidade a transtornos como ansiedade, depressão e estresse crônico, além de dificuldades em estabelecer limites saudáveis, diante disso, torna-se importante investigar os fatores que contribuem para a consolidação desses vínculos disfuncionais, bem como refletir sobre estratégias de prevenção e intervenção que favoreçam o desenvolvimento de relações familiares mais equilibradas, pautadas no respeito mútuo e na preservação da identidade emocional de cada indivíduo^{1,2}.

Portanto, é fundamental abordar esse assunto para ampliar a compreensão sobre os limites entre afeto e controle nas relações familiares, contribuindo para o campo da saúde mental e das práticas terapêuticas voltadas à promoção da autonomia e do bem-estar^{1,2}.

Os cuidadores familiares de indivíduos com transtornos relacionados ao uso de substâncias apresentam altos níveis de sofrimento psicológico associados à codependência. Foram identificados padrões recorrentes de controle, anulação da própria identidade e dificuldade em estabelecer limites emocionais, comprometendo significativamente o bem-estar mental desses familiares, desafios enfrentados no cuidado em saúde de pessoas que fazem uso problemático de drogas, observa-se barreiras estruturais, institucionais e relacionais que dificultam o acesso, a permanência e a efetividade dos serviços de saúde para essa população, entre os obstáculos identificados estão o estigma social, a fragmentação das políticas públicas, a escassez de recursos humanos capacitados e a ausência de abordagens integradas e humanizadas^{3,4}.

As relações afetivas, especialmente no contexto familiar e amoroso, muitas vezes se constroem sobre vínculos intensos e idealizados, nos quais o cuidado, a dedicação e o afeto são valorizados como expressões legítimas do amor. No entanto, quando esses vínculos se estabelecem sem limites claros entre o eu e o outro, podem surgir dinâmicas de codependência emocional, nas quais um dos envolvidos passa a anular suas próprias necessidades em função do outro. Essa fusão afetiva compromete a autonomia, a autoestima e a saúde emocional dos indivíduos, gerando sofrimento psíquico e dificultando a construção de relações saudáveis e equilibradas. Diante disso, objetiva-se refletir sobre como a ausência de limites claros entre o amor e os vínculos familiares pode favorecer o desenvolvimento de relações codependentes, comprometendo a saúde emocional e a autonomia dos indivíduos envolvidos.

Metodologia

Realizou-se uma revisão da literatura a fim de responder à seguinte questão de pesquisa: “Como identificar os sinais da codependência emocional nas relações afetivas e quais caminhos podem ser trilhados para promover vínculos mais saudáveis e autônomos?”. Com foco em estudos publicados entre os anos de 2020 e 2025, a busca foi conduzida de forma abrangente, contemplando as principais bases de dados biomédicas: BVS, LILACS, SciELO, PubMed e *Google Scholar*. Foram utilizados os seguintes descritores: “Abuso Emocional”, “Codependência”, “Relações Familiares” e “Apoio Social”, com o objetivo de identificar produções relevantes que abordassem essas temáticas no contexto das relações interpessoais, da saúde mental e de suas implicações para a saúde pública. A análise buscou compreender como esses fatores influenciam o bem-estar coletivo, a vulnerabilidade social e a formulação de políticas públicas voltadas à promoção da saúde integral, especialmente em populações expostas a situações de risco psicossocial. Esta pesquisa foi realizada em setembro de 2025.

Resultados e Discussão

O abuso emocional e a codependência nas relações familiares estão diretamente associados ao comprometimento da saúde mental, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. Os estudos destacam que indivíduos expostos a dinâmicas familiares disfuncionais apresentam maior risco de desenvolver transtornos como ansiedade, depressão e baixa autoestima, o apoio social emergiu como fator protetivo, sendo apontado como essencial para a resiliência emocional e para a busca por ajuda profissional, a atuação da equipe multiprofissional, com destaque para o encaminhamento adequado aos psicólogos, foi identificada como estratégia eficaz para o cuidado integral, promovendo intervenções especializadas e acolhimento qualificado, também, os resultados indicam que a ausência de formação específica sobre saúde mental entre profissionais da atenção básica pode dificultar o reconhecimento precoce dos sinais de sofrimento emocional, comprometendo o fluxo de encaminhamento e a continuidade do cuidado⁵.

A presença ativa e empática dos profissionais de saúde estabelecendo vínculos de confiança com indivíduos em sofrimento emocional favorece a expressão de sentimentos, contribui para a adesão às propostas terapêuticas e estimula o desenvolvimento de estratégias de autogerenciamento emocional, entretanto, desafios como a sobrecarga de trabalho e a carência de formação específica podem comprometer a qualidade do cuidado oferecido. Diante da complexidade dos casos, o encaminhamento para psicólogos torna-se uma estratégia essencial dentro da atuação multiprofissional, permitindo abordagens especializadas que ampliam a efetividade do cuidado integral em saúde pública^{5,6}.

No estudo qualitativo, fundamentado na abordagem hermenêutica-dialética, foram realizadas entrevistas com 47 pessoas idosas em sete cidades brasileiras, entre agosto e dezembro de 2019. A hermenêutica-dialética, enquanto método, permite interpretar profundamente os significados das experiências relatadas pelos participantes, ao mesmo tempo em que analisa criticamente as contradições presentes em suas vivências. Por meio dessa lente, os relatos revelaram sentimentos como depressão, ansiedade, solidão, pensamentos relacionados à morte e a percepção de ser um peso para os outros. A violência apareceu como um fator que intensifica os sintomas depressivos. Em contrapartida, aspectos como resiliência, espiritualidade, religiosidade, convivência social e qualidade dos vínculos interpessoais foram identificados como elementos que favorecem o bem-estar psicológico. Os achados reforçam a importância de políticas públicas que assegurem cuidados integrais, espaços de convivência e suporte domiciliar, com a atuação de cuidadores formais, promovendo uma rede de apoio mais humanizada e eficaz⁶.

O cuidado de idosos dependentes no contexto familiar pode gerar uma relação de codependência emocional, marcada por vínculos afetivos intensos e pela renúncia a projetos pessoais do cuidador, essa dinâmica, muitas vezes invisibilizada, impõe sobrecarga física, emocional e social, além de sentimentos de aprisionamento, culpa e isolamento, os cuidadores familiares, em sua maioria mulheres, assumem esse papel por motivações éticas, morais e culturais, enfrentando dificuldades como despreparo, cerceamento da liberdade e problemas de saúde mental. A relação com o idoso torna-se simbiótica, e o cuidador frequentemente negligencia o autocuidado, reforçando um ciclo de sofrimento e dependência mútua; os autores defendem a urgência de políticas públicas que reconheçam e apoiem esses cuidadores, oferecendo orientação, suporte psicológico e redes de proteção social⁷.



A codependência emocional em relacionamentos amorosos é caracterizada por uma ligação afetiva excessiva, na qual um dos parceiros passa a depender emocionalmente do outro para validar sua autoestima, identidade e bem-estar. Essa dinâmica pode gerar comportamentos de submissão, controle, medo de abandono e dificuldade de estabelecer limites saudáveis, a forma de dependência está frequentemente associada a padrões de apego inseguros, baixa autoestima e histórico de relações familiares disfuncionais, o parceiro codependente tende a negligenciar suas próprias necessidades em favor do outro, o que pode levar a sofrimento psíquico, ansiedade, depressão e dificuldade de rompimento, mesmo em contextos de abuso ou negligência afetiva. O estudo destaca a importância de intervenções terapêuticas que promovam o fortalecimento da autonomia emocional e a reconstrução da identidade individual dos envolvidos⁸.

A sigla LGBTQIAPN+ representa a diversidade de identidades de gênero e orientações sexuais que não se enquadram na norma cis-heterossexual, refletindo a pluralidade das vivências humanas. Cada letra da sigla carrega um significado específico: lésbicas (L), gays (G), bissexuais (B), transgêneros e transexuais (T), queer (Q), que são pessoas que rejeitam os rótulos tradicionais de identidade de gênero e orientação sexual, intersexo (I), que são indivíduos que nascem com características sexuais que não se encaixam nas definições típicas de masculino ou feminino, assexuais (A), que não sentem atração sexual, pansexuais (P), que sentem atração por outras pessoas independentemente do gênero, e não-binárias (N), que não se identificam exclusivamente como homem ou mulher. O símbolo “+” é utilizado para incluir outras identidades e expressões de gênero e sexualidade que não estão representadas nas letras anteriores, reconhecendo que a diversidade vai além das categorias nomeadas, considerando o tema desta pesquisa, a dinâmica é ainda mais complexa quando inserida em contextos sociais marcados por desigualdades, preconceitos e exclusão, como ocorre com a população LGBTQIAPN+^{9,10}.

O direito ao amor, à saúde e à dignidade é um princípio fundamental dos direitos humanos, e sua efetivação exige que profissionais da saúde estejam preparados para acolher a diversidade, respeitando as singularidades de cada sujeito, os direitos humanos devem ser compreendidos como uma linguagem contra hegemônica, capaz de enfrentar injustiças estruturais e promover equidade, especialmente em espaços de cuidado, a fusão emocional entre membros da família pode gerar sofrimento, insegurança e dificuldade de autonomia, comprometendo o bem-estar dos envolvidos. Ao refletir sobre essas relações, é possível perceber que o amor saudável pressupõe respeito à singularidade e à liberdade do outro e que o cuidado não deve se transformar em controle. Assim, torna-se necessário discutir como os vínculos familiares podem ser fortalecidos sem comprometer a autonomia emocional, especialmente em contextos de diversidade de gênero e sexualidade^{10,11}.

No estudo, houve subsídios relevantes para a compreensão da dinâmica emocional da codependência nas relações familiares, ao evidenciar como as concepções idealizadas de amor, construídas historicamente e reforçadas por normas sociais, influenciam as experiências afetivas contemporâneas, os dados obtidos demonstram que o amor é frequentemente associado à perfeição, plenitude e completude emocional, o que contribui para a formação de expectativas irreais nos vínculos interpessoais, quando inseridas no contexto familiar, tais idealizações podem favorecer relações marcadas pela dependência emocional, pelo controle afetivo e pela anulação da individualidade características centrais da codependência, ao internalizar a ideia de que o amor exige sacrifício ou renúncia, muitos sujeitos tendem a permanecer em relações desequilibradas, confundindo afeto com apego, submissão ou necessidade de validação, as frustrações e desilusões apontadas no estudo confirmam o impacto negativo dessas idealizações, reforçando a necessidade de ressignificar o amor para promover relações familiares mais saudáveis, conscientes e baseadas na autonomia emocional^{11,12}.

Conclusão

A análise das dinâmicas emocionais que envolvem a codependência nas relações familiares revela um quadro complexo e multifacetado, no qual o amor, frequentemente idealizado como sinônimo de entrega absoluta, pode se converter em um mecanismo de controle, anulação do eu e sofrimento psíquico. Indivíduos codependentes apresentam maior vulnerabilidade a transtornos mentais como ansiedade, depressão e estresse crônico, além de dificuldades persistentes em estabelecer limites saudáveis, o que compromete significativamente sua autonomia emocional e qualidade de vida. Tais vínculos disfuncionais, muitas vezes naturalizados no âmbito familiar, são reforçados por construções sociais que confundem cuidado com sacrifício e amor com submissão.

Nesse contexto, torna-se fundamental investigar os fatores que contribuem para a consolidação dessas relações adoecidas, bem como desenvolver estratégias de prevenção e intervenção que promovam a construção de vínculos afetivos mais equilibrados. A atuação da equipe multiprofissional emerge como elemento relevante na promoção da saúde emocional, no fortalecimento da autonomia dos sujeitos e no acolhimento humanizado das diversas formas de sofrimento e no reconhecimento e apoio a cuidadores familiares.

São medidas urgentes que devem ser incorporadas às políticas públicas de saúde e refletir sobre os limites entre amor e controle nas relações familiares é uma contribuição necessária ao campo da saúde mental, pois amplia a compreensão sobre os impactos das idealizações afetivas e favorece práticas terapêuticas orientadas pela promoção do bem-estar, do respeito mútuo e da preservação da identidade emocional de cada indivíduo. Enfrentar a codependência exige, portanto, não apenas intervenções clínicas, mas um compromisso ético e social com a construção de relações mais justas, saudáveis e humanas.

Referências

1. Kumar S, Sinha P, Dutta S. Codependency and psychological distress among caregivers of individuals with substance use disorders. *Asian J Psychiatr*. 2021;56:102525. doi:10.1016/j.ajp.2020.102525.
2. Yıldız M, Tanrıverdi D. The relationship between codependency and psychological symptoms in family members of individuals with addiction. *Perspect Psychiatr Care*. 2022;58(2):789-96. doi:10.1111/ppc.12812.
3. Kopera M, Suszek H, Bonar EE, Mays V, Wysokiński A. Codependency and mental health: A study among partners of individuals with alcohol use disorder. *J Subst Abuse Treat*. 2020;118:108103. doi:10.1016/j.jsat.2020.108103.
4. Nascimento VFF, Lima SC, Silva MEA, Alves VRC, Bezerra IT, Santana Álvaro MC, et al. Presença terapêutica: enfermagem no cuidado de transtornos emocionais. *Glob Acad Nurs* [Internet]. 2025 Jul 26 [cited 2025 Sep 16];6(2):e476. Available from: <https://globalacademicnursing.com/index.php/globacadnurs/article/view/587>
5. Gianjacom TRF, Silva L, Oliveira L, Santos M, Costa R. Análise do papel mediador da resiliência na relação entre apoio social e burnout em estudantes universitários. *Educ Rev*. 2025;41:e253789. doi:10.1590/0102-469852443.
6. Sousa GS, Gutierrez DMD, Silva RMD, Santos AM, Okuno MFP, Minayo MCS. Pessoas idosas dependentes e sua saúde mental: estudo multicêntrico brasileiro. *Cad Saúde Pública* [Internet]. 2025 [cited 2025 Sep 16];41(5):e00142424. doi:10.1590/0102-311XPT142424.
7. Sousa GS, Silva RM, Santos AM, Soares SM, Gutierrez DMD, Figueiredo MLF. "A gente não é de ferro": Vivências de cuidadores familiares sobre o cuidado com idosos dependentes no Brasil. *Ciênc Saúde Colet* [Internet]. 2021 [cited 2025 Sep 16];26(1):27-36. Available from: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n1/27-36/>
8. Santos TO, Camargo MR. Dependência emocional em relacionamentos conjugais: possíveis fatores e consequências. *Psicol USP* [Internet]. 2024;35:e220002. doi:10.1590/0103-6564e220002.
9. Pereira SS, Voltarelli A, Lima AS, Arruda AL, França CE, Freitas T, et al. A humanização no atendimento ao público LGBTQIA+. *Glob Clin Res* [Internet]. 2024 May 26 [cited 2025 Sep 16];4(1):e67. Available from: <https://globalclinicalresearchj.com/index.php/globclinres/article/view/69>
10. Almeida GM, Alves MEM, Bastos RR, Silva PB, Nascimento LS, Silva ÉQ. Formas de vulnerabilidade de pessoas LGBTQIAPN+ no Brasil. *Rev Bioét* [Internet]. 2023;31:e3470PT. doi:10.1590/1983-803420233470PT.
11. Garcia RAB, Rezende IA, Oliveira AAC, Florentino AO, Inácio HLS, Pereira JA, et al. Transtorno afetivo bipolar e o impacto na família. *Glob Acad Nurs*. 2025;6(2):e468. doi:10.5935/2675-5602.20200468.
12. Grangeiro LFS, Pastana M. Reflexões sobre o amor: aplicação de questionário e análise de resultados. *Rev Cient FAEMA* [Internet]. [cited 2025 Sep 16]. Available from: https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20200904094032.pdf

