



**UNIVERSIDADE  
FERNANDO  
PESSOA**

# VINCULAÇÃO AOS PAIS E QUALIDADE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS EM JOVENS ADULTOS

[Attachment To Parents And Quality Of Interpersonal Relationships In Young Adults]

Dissertação de Mestrado

Mestrado em Psicologia Clínica e Da Saúde

Luísa Sofia Barrote Gonçalves

Orientadora:

Dr.<sup>a</sup> Sónia Alves

Setembro 2025



# **VINCULAÇÃO AOS PAIS E QUALIDADE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS EM JOVENS ADULTOS**

[Attachment To Parents And Quality Of Interpersonal Relationships In Young Adults]

Dissertação de Mestrado

Mestrado em Psicologia Clínica e Da Saúde

Luísa Sofia Barrote Gonçalves

Orientadora:

Dr.<sup>a</sup> Sónia Alves

Setembro 2025

## **Dedicatória**

*Para o meu avô. Com todo o meu amor.*

## **Agradecimentos**

Ao concluir esta etapa tão significativa do meu percurso académico, não posso deixar de expressar a minha profunda gratidão a todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste trabalho.

Ao meu avô pelo amor e apoio incondicional em todos os momentos, especialmente nos mais difíceis.

Em especial, à minha psicóloga por ser o meu porto seguro e uma inspiração constante na forma como compreende e pratica a Psicologia.

À minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Sónia Alves, agradeço pela orientação dedicada, pela constante disponibilidade, apoio e incentivo. A sua sensibilidade, profissionalismo e humanidade foram fundamentais para que este processo fosse vivido de forma serena e construtiva.

À Prof.<sup>a</sup> Isabel Silva, pela motivação, apoio e pela ajuda sempre pronta ao longo deste caminho.

A todos os alunos que participaram generosamente neste estudo e que partilharam as suas histórias. Agradeço, igualmente, aos professores que gentilmente disponibilizaram as suas aulas, tornando possível a concretização desta investigação.

À Sara, pela amizade, pela partilha e por toda a ajuda incansável.

## Resumo

A vinculação constitui um laço emocional profundo e duradouro, configurando-se como um sistema inato que leva o indivíduo a procurar proximidade com figuras cuidadoras, assegurando a satisfação das necessidades básicas. A vinculação estabelecida na infância com os pais exerce um papel importante no desenvolvimento relacional. Cuidadores disponíveis e responsivos favorecem a consolidação de um estilo de vinculação seguro na idade adulta, associado a maior confiança, autoestima e competências sociais. Em contraste, pais negligentes favorecem estilos de vinculação inseguros, associados a relações interpessoais marcadas por medo da rejeição, dependência afetiva ou evitamento da intimidade. O presente estudo teve como objetivo estudar a associação entre a vinculação com os pais e a qualidade das relações interpessoais em jovens adultos. A amostra constituiu 100 estudantes universitários, maioritariamente do sexo feminino (80%), com média de idade de 20,39 anos ( $DP=1,524$ ). Para a recolha de dados, utilizaram-se o Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (Nunes et al., 2019) e a Escala de Vinculação do Adulto (Canavarro et al., 2006). Os resultados indicaram correlações estatisticamente significativas entre a vinculação estabelecida com os pais na infância e a qualidade das relações interpessoais na idade adulta, sugerindo que a qualidade da vinculação parental na infância, caracterizada por maior qualidade do laço emocional e menor inibição da exploração e da individualidade, associa-se a um estilo de vinculação seguro na idade adulta e, portanto, a uma maior qualidade das relações interpessoais, em comparação com estilos inseguros, especialmente o amedrontado e o desligado.

*Palavras-chave:* vinculação aos pais, estilos de vinculação adulta, qualidade das relações interpessoais, jovens adultos

## Abstract

Attachment constitutes a deep and lasting emotional bond, functions as an innate system that leads individuals to seek closeness with caregivers, ensuring that their basic needs are met. The attachment established in childhood with parents plays an important role in relational development. Available and responsive caregivers favor the consolidation of a secure attachment style in adulthood, associated with greater confidence, self-esteem, and social skills. In contrast, negligent parents favor insecure attachment styles, associated with interpersonal relationships marked by fear of rejection, emotional dependence, or avoidance of intimacy. The present study aimed to investigate the association between attachment to parents and the quality of interpersonal relationships in young adults. The sample consisted of 100 university students, mostly female (80%), with a mean age of 20.39 years (SD=1.524). Data were collected using the Father and Mother Attachment Questionnaire (Nunes et al., 2019) and the Adult Attachment Scale (Canavarro et al., 2006). The results indicated statistically significant correlations between the attachment established with parents in childhood and the quality of interpersonal relationships in adulthood, suggesting that the quality of parental attachment in childhood, characterized by higher quality emotional bonds and less inhibition of exploration and individuality, is associated with a secure attachment style in adulthood and, therefore, to higher quality interpersonal relationships, compared to insecure styles, especially fearful and dismissive.

*Keywords:* attachment to parents, adult attachment Styles, quality of interpersonal relationships, young adults

## Índice Geral

<b>Resumo</b> .....	I
<b>Abstract</b> .....	II
<b>Introdução</b> .....	1
<b>Enquadramento Teórico</b> .....	3
Vinculação na Infância.....	3
Vinculação e Modelos Internos Dinâmicos .....	11
Vinculação na Idade Adulta e Qualidade das Relações Interpessoais .....	16
<b>Estudo Empírico</b> .....	31
Objetivos e Hipóteses .....	31
Método .....	31
Análise de Dados e Discussão de Resultados .....	37
<b>Conclusão</b> .....	55
<b>Referências</b> .....	57
<b>Anexos</b> .....	73

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Caraterização Sociodemográfica dos Participantes .....	32
<b>Tabela 2.</b> Descrição da Qualidade da Vinculação Estabelecida com os Pais na Infância (QVPM).....	37
<b>Tabela 3.</b> Descrição da Qualidade das Relações Interpessoais Estabelecidas na Idade Adulta (EVA).....	40
<b>Tabela 4.</b> Distribuição dos Participantes por Protótipos de Vinculação .....	42
<b>Tabela 5.</b> Teste de Normalidade do QVPM e da EVA .....	44
<b>Tabela 6.</b> Correlação entre a Qualidade da Vinculação Estabelecida com os Pais na Infância (QVPM) e a Qualidade das Relações Interpessoais Estabelecidas na Idade Adulta(EVA).....	45
<b>Tabela 7.</b> Correlação entre a Qualidade da Vinculação Estabelecida com os Pais na Infância (QVPM) e os Estilos de Vinculação do Adulto (EVA).....	47

## Introdução

Desde o nascimento, a capacidade de explorar, aprender e adaptar-se aos desafios ao longo da vida é potencializada quando se dispõe do apoio de uma figura de confiança. Nomeadamente na idade adulta, a internalização de uma figura de vinculação segura - alguém em quem o indivíduo deposita confiança na sua disponibilidade e apoio - está associada a uma maior competência relacional, a um ajustamento psicológico mais adaptativo e a maior capacidade para enfrentar adversidades (Bowlby, 1969, 1989; Waters, 2008).

A teoria da vinculação, proposta por Bowlby (1969, 1973), defende que o ser humano nasce biologicamente predisposto a formar laços afetivos com figuras cuidadoras, sendo essas vinculações determinantes para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social ao longo da vida.

Antes mesmo da formulação desta teoria, autores como Freud (1905, 1923) já sublinhavam a importância das relações parentais no desenvolvimento psíquico. Contudo, foi com o avanço da Teoria da Vinculação - especialmente com os contributos empíricos de Ainsworth e colaboradores (1978) - que se consolidou o entendimento de que a qualidade da vinculação estabelecida com as figuras parentais desempenha um papel importante na estruturação emocional e relacional da criança.

Mais recentemente, abordagens contemporâneas como a parentalidade positiva - caracterizada por práticas parentais baseadas numa abordagem afetiva, responsiva e promotora da autonomia - têm reforçado a importância do papel dos pais nas primeiras fases da vida como elemento fundamental para um desenvolvimento saudável (Martins et al., 2022; Prime et al., 2023).

Paralelamente, estudos recentes têm evidenciado que a privação de cuidados parentais adequados se associa a dificuldades no desenvolvimento cognitivo e emocional. Além disso, a investigação sugere que a qualidade da vinculação estabelecida com os principais cuidadores na infância tende a perdurar ao longo da vida, refletindo-se de forma significativa nas relações interpessoais na idade adulta (Correia & Mota, 2016; Oldeman et al., 2023; Soares et al., 2010; Valarezo-Bravo et al., 2024; Vieth et al., 2022).

Nesse sentido, torna-se relevante analisar o papel que a qualidade da vinculação estabelecida com os pais na infância desempenha na forma como os indivíduos experienciam e regulam as suas relações interpessoais na idade adulta. O principal objetivo da presente investigação é, assim, estudar a associação entre a vinculação aos pais na infância e a qualidade das relações interpessoais na idade adulta.

A investigação encontra-se organizada em dois capítulos. O primeiro capítulo, dedicado ao enquadramento teórico, é composto por três partes fundamentais que sustentam a base deste estudo: (1) Vinculação na infância; (2) Vinculação e modelos internos dinâmicos; e (3) Vinculação na idade adulta e qualidade das relações interpessoais. O segundo capítulo corresponde ao estudo empírico, no qual são apresentados os objetivos e hipótese, os procedimentos metodológicos, a análise de dados e a discussão dos resultados. Por fim, apresenta-se uma conclusão que sintetiza os principais resultados obtidos, bem como as limitações e implicações do estudo.

## Enquadramento Teórico

### Vinculação na Infância

Bowlby (1969,1989) desde cedo alertou para a importância de estudar a forma como um organismo imaturo é moldado a partir de figuras de relação primordial, em especial da relação materna. O autor (Bowlby, 1969) começou por estudar os efeitos da privação de cuidados maternos na disrupção da vinculação, na sua clínica Tavistock, em crianças hospitalizadas e por isso separadas dos pais e privadas dos seus cuidados.

A partir dos seus estudos, Bowlby (1969, 1973, 1989) concluiu que as habilidades sociais, psicológicas e biológicas de um bebé não podem ser plenamente compreendidas sem considerar a relação familiar. A partir desta ideia nasceu o seu interesse pela vinculação, culminando, em 1958, no desenvolvimento da Teoria da Vinculação.

A Teoria da Vinculação define a vinculação como um sistema inato que conduz o ser humano a procurar proximidade aos seus principais cuidadores em momentos de vulnerabilidade. Esses cuidadores, denominados de figuras de vinculação, funcionam como uma base segura, permitindo à criança explorar o ambiente com confiança, sabendo que pode recorrer ao cuidador sempre que necessário. Para que essa segurança se consolide, é essencial que a figura de vinculação seja acessível e responsiva de forma consistente, ou seja, disponível física e emocionalmente, além de atenta às suas necessidades (Bowlby, 1969, 1973, 1980; Kohlhoff et al., 2022; Rocha & Mota, 2015).

Embora o indivíduo não nasça com afeição direcionada a um indivíduo específico, já nasce pré-programado, a partir do sistema motor, sensorial e do choro, para procurar proximidade dos seus cuidadores. Noutras palavras, a vinculação a uma figura não é inata, mas sim a capacidade de estabelecer e desenvolver vínculos. Assim, é a interação sócio-afetiva - a vivência de um ambiente de cuidados adequados e um sistema para

usar uma ou duas figuras como base segura - que favorece o desenvolvimento da vinculação (Ainsworth et al., 2015; Bosmans et al., 2020; Simpson et al., 2021).

Em particular, Ainsworth e coautores procuraram medir o grau de sensibilidade e eficiência materna, através de estudos empíricos realizados em Uganda (Ainsworth et al., 1967) e posteriormente em Baltimore (Ainsworth et al., 1978).

As observações naturalísticas, realizadas nas habitações das famílias durante o primeiro ano de vida dos bebés, revelaram que mães sensíveis monitorizavam regularmente os sinais dos filhos, aos quais respondiam adequadamente. Já mães com baixos níveis de sensibilidade e eficácia verificavam as necessidades da criança apenas ocasionalmente, ignorando ou rejeitando os seus sinais. Além disso, bebés cujas mães foram avaliadas como sensíveis mostraram-se, aos 12 meses, mais felizes, calmos e cooperativos, ao contrário daqueles com mães menos responsivas, que apresentavam comportamentos mais ansiosos e de temperamento difícil (Ainsworth et al., 1978; Ainsworth et al., 2015; Bowlby, 1989).

Os autores acrescentaram ainda que a vinculação não deve ser só entendida como um comportamento manifesto, mas também como um processo interno, desenvolvido no sistema nervoso ao longo do crescimento do bebé e resultado das suas experiências (Ainsworth et al., 1978). Neste contexto, o prosencéfalo - particularmente o sistema límbico e o estriado - é identificado como a principal região associada às mudanças neurodesenvolvimentais subjacentes à emergência dos comportamentos de vinculação (Arancibia et al., 2023; Bortolini et al., 2024; Choi et al., 2021).

Ainsworth e colaboradores (1978) conduziram o primeiro estudo empírico sobre a vinculação, conhecido como *Situação Estranha*. Este procedimento consistiu na observação sistemática das interações entre a criança e a mãe, envolvendo situações de

separação e reencontro com o cuidador, bem como a introdução de um estranho no ambiente. O estudo permitiu classificar a vinculação entre o cuidador e a criança em três padrões, sendo eles:

A vinculação segura, identificada em aproximadamente 70% da amostra, caracteriza-se por uma relação na qual a figura materna é percebida como uma base segura, a partir da qual a criança explora o ambiente com motivação e entusiasmo, demonstrando confiança na disponibilidade e responsividade da figura de vinculação. Embora manifestassem sinais de incômodo aquando da separação, estes não assumiam intensidade elevada. No regresso do cuidador, as crianças evidenciavam comportamentos de aproximação e expressões afetivas positivas, sendo facilmente acalmadas. Este padrão encontra-se tendencialmente associado a cuidadores que apresentam elevada disponibilidade e consistência nas suas respostas.

A vinculação resistente ou ambivalente, presente em cerca de 10% da amostra, corresponde a crianças que se manifestaram hipervigilantes em relação à disponibilidade dos cuidadores, exibindo um comportamento ansioso e preocupado, mesmo antes da separação. Ainda na presença da figura materna, apresentaram comportamentos imaturos face à sua idade e reduzida motivação para explorar o ambiente. Durante a separação experimental, verificou-se um aumento do grau de angústia, recusando qualquer aproximação a pessoas estranhas. No momento do reencontro com a mãe, eram dificilmente acalmados, oscilando entre a procura de proximidade e a resistência ao contacto. Este padrão resulta de respostas inconsistentes por parte dos cuidadores, na qual a criança experienciou, por vezes, apoio e disponibilidade, e outras vezes, ausência ou rejeição, o que comprometeu a sua confiança na responsividade e disponibilidade dos mesmos.

Por fim, a vinculação evitante, observada em aproximadamente 20% da amostra, caracteriza-se por crianças que exploraram e brincaram de forma independente, evitando a interação com os cuidadores. Estas crianças continuaram a brincar de forma aparentemente tranquila quando separadas da mãe, além de demonstrarem maior conforto na presença de estranhos. No momento do reencontro com a figura materna, as crianças não demonstraram interesse na sua presença e mantiveram distância, evitando o contato físico e não procurando conforto ou proximidade. Segundo os autores, este comportamento resulta de experiências repetidas de rejeição por parte dos cuidadores, nas quais as necessidades das crianças não eram frequentemente atendidas levando a uma diminuição da procura de proximidade, associada a uma percepção de falta de responsividade e disponibilidade para oferecer o apoio necessário (Ainsworth et al., 1978).

Importa salientar que a intensidade da ligação emocional e a dificuldade em lidar com a separação, especialmente com a figura materna, constituem processos desenvolvimentais naturais, desde que num nível adaptativo. Estes processos são, especialmente, característicos da transição da infância para a adolescência, fase marcada pela redefinição dos papéis de dependência e autonomia (Bowlby, 1969; Carlson & Askar, 2024; Nunes & Mota, 2017).

Estudos subsequentes (Waters et al., 2025; Madigan et al., 2024) corroboram os pressupostos de Ainsworth e colaboradores (1978, 2015), que destacaram sistematicamente o papel central da sensibilidade materna na formação de vinculações seguras.

Paralelamente, estudos recentes como o de Silva e Mota (2018) demonstram que experiências adversas, como a negligência, na infância se associam positivamente com a inibição da exploração e da individualidade face a ambos os pais, sugerindo que situações adversas na infância poderão levar ao estabelecimento de uma vinculação insegura

aos pais. Em contrapartida, a qualidade do laço emocional parental associou-se negativamente a experiências adversas, indicando que a ausência de experiências adversas favorece o experimento de sentimentos de proteção e apoio.

Quanto ao desenvolvimento da vinculação, numa fase inicial, é especialmente motivada pela necessidade de proteção e sobrevivência, já que o ser humano, diferente de outras espécies, depende dos cuidados dos outros nos seus primeiros anos de existência (Bowlby 1969, 1988; Bosmans et al., 2020; Rocha & Mota, 2015; Simpson et al., 2021).

Nesse sentido, os comportamentos de vinculação podem ser observados desde uma fase muito precoce, mediada por comportamentos como o choro, o sorriso, o balbuciar, a locomoção na tentativa de aproximação, entre outros (Bowlby, 1969; Rocha & Mota, 2015). Bowlby (1969) definiu quatro fases no desenvolvimento da vinculação. A primeira fase, designada de orientação e sinais com uma discriminação limitada das figuras, ocorre desde o nascimento até os 2 a 3 meses de vida, na qual o bebé manifesta orientação e sinalização para quem está ao pé de si, iniciando e mantendo interações sociais, contudo sem intenção voluntária e sem preferência por alguém em específico.

A segunda fase - orientação e sinais dirigidos para uma ou mais figuras discriminadas - não tem definido um início exato. A principal diferença nesta fase corresponde à responsividade distinta e direcionada a determinada(s) figura(s) em específico, que lhe são familiares.

Por volta dos seis/sete meses até aos dois anos, ocorre a terceira fase - manutenção da proximidade com uma figura discriminada. Com o desenvolvimento psicomotor da criança, principalmente da locomoção e linguagem, esta torna-se mais capaz de manter a proximidade com a figura de vinculação. Esta fase, caracterizada por uma maior

exploração do ambiente e pelas primeiras manifestações da noção de permanência do objeto, coincide com o estabelecimento da vinculação a pessoas específicas.

A partir dos três anos, segue-se a formação de uma relação recíproca corrigida por objetivos. Esta é caracterizada pelo surgimento da capacidade de deduzir e compreender a perspectiva e os objetivos do outro bem como pela sofisticação dos sistemas comportamentais orientados por objetivos. Posteriormente, adquire também a capacidade de influenciar os planos do outro, de forma a torná-los mais compatíveis com os seus. Esta evolução facilita a manutenção da proximidade e comunicação. Esta fase é marcada ainda pela aceitação de uma separação mais prolongada das figuras de vinculação, à medida que reforça a confiança na sua disponibilidade e apoio. Progressivamente, na adolescência, a distância e o tempo de separação estendem-se para semanas e meses (Ainsworth et al., 2015; Bowlby, 1969, 1973).

Neste contexto, importa destacar que a maioria das crianças tende a eleger um indivíduo específico como principal fonte de conforto e segurança. Essa figura, geralmente aquela que exerce cuidados com maior frequência, corresponde, na maior parte dos casos, à mãe. Na ausência dela, a criança tende a recorrer a outra pessoa significativa que possa desempenhar um papel semelhante. Contudo, torna-se evidente a existência de uma hierarquia de preferência entre as figuras de cuidado, com algumas sendo consistentemente priorizadas em relação a outras (Bowlby, 1969, 1973). Apesar do comportamento de vinculação poder emergir até em direção a desconhecidos, quando figuras familiares não estão presentes, é importante distingui-lo da relação de vinculação propriamente dita. Esta refere-se a uma ligação afetiva profunda, duradoura e restrita a um número reduzido de pessoas, especialmente numa fase precoce do desenvolvimento (Bowlby, 1969).

Os processos de vinculação ocorrem a partir daquilo que os autores denominam de sistema comportamental de vinculação, o qual regula, ao longo do tempo e em função do contexto, os comportamentos de procura de proximidade e manutenção de contacto com os indivíduos que transmitem segurança física e psicológica. A procura de proximidade corresponde à estratégia primária deste sistema, que visa promover a segurança e experiência necessária para o desenvolvimento do sistema nervoso (Ainsworth et al., 2015; Bosmans et al., 2020; Mikulincer & Shaver, 2020, 2022).

O sistema comportamental de vinculação permanece continuamente operativo, regulando a sua intensidade em função da necessidade de proximidade face à percepção de sinais de perigo (Bowlby, 1969, 1982; Mikulincer & Shaver, 2020, 2022; Rocha & Mota, 2015). Tal como um termostato, intensifica a sua ativação com determinados estímulos, promovendo a aproximação da figura de vinculação, e diminui-a em resposta a outros, mantendo o afastamento. A ativação do sistema pode ser intensificada automaticamente por ameaças ambientais que colocam em risco a sobrevivência e por pistas naturais de perigo, isto é, situações que não são em si perigosas, mas que aumentam a probabilidade de perigo, como a escuridão, ruídos altos, entre outros. O sistema também pode aumentar a sua ativação por fatores associados às condições internas da criança, como um estado de fadiga, doença, dor ou fome. Além disso, ameaças associadas à vinculação como a separação ou perda da figura de vinculação também desencadeiam uma ativação acentuada (Bowlby, 1969, 1973; Grossmann & Grossmann, 2020).

O sistema comportamental de vinculação está intimamente ligado ao sistema comportamental de exploração, numa relação de equilíbrio. Especialmente, em fases iniciais do desenvolvimento, em situação de stresse, o sistema de vinculação é “soberano face aos outros sistemas, estando este peso relativo relacionado etiologicamente com

a necessidade de sobrevivência da espécie” (Fonseca et al.,2006, p.3; Grossmann & Grossmann, 2020; Simpson et al., 2021). Para que uma criança explore o ambiente de forma confiante, é necessário tenha estabelecido uma vinculação segura, de forma a que o sistema de vinculação reduza a sua ativação e o sistema exploratório seja favorecido, permitindo o desenvolvimento saudável de competências cognitivas, emocionais e sociais. Por outro lado, em momentos de medo ou insegurança, o comportamento exploratório é inibido, priorizando-se a restauração de segurança através da proximidade da figura de vinculação (Bowlby, 1969; Grossmann & Grossmann, 2020; Simpson et al., 2021).

Em suma, a qualidade da vinculação estabelecida na infância assume um papel fundamental não apenas na sobrevivência da criança, mas também na promoção do seu desenvolvimento cognitivo, emocional e social. A figura de vinculação, enquanto primeiro relacionamento significativo, constitui a base a partir da qual se desenvolvem as representações mentais sobre si próprio, os outros e as relações em geral – tema que será aprofundado nos pontos seguintes (Bowlby, 1969, 1973; Ainsworth et al., 2015; Grossmann & Grossmann, 2020; Simpson et al., 2021).

## Vinculação e Modelos Internos Dinâmicos

O sistema comportamental de vinculação engloba não apenas comportamentos, mas também integra elementos cognitivos e emocionais. De acordo com a teoria da vinculação, ao longo dos primeiros anos de vida e através das interações repetidas com as figuras de vinculação, o bebê desenvolve gradualmente um repertório de conhecimentos e expectativas, relativas não só à forma como essas figuras respondem às suas necessidades, mas também sobre o *self* - nomeadamente o seu valor próprio (Bowlby, 1969, 1973; Simpson et al., 2021; Waters et al., 2021).

Com base nesta premissa, Bowlby (1989) criou o conceito de modelos internos dinâmicos - representações mentais generalizadas sobre o *self* e os outros, formadas a partir da repetição de experiências, sobretudo aquelas vividas nas interações iniciais com as figuras de vinculação (Rholes et al., 2020; Rocha & Mota, 2015; Simpson et al., 2021). Essas representações correspondem a memórias pormenorizadas, acompanhadas de avaliações afetivas, que podem operar em níveis conscientes e inconscientes (Linick, 2022; Hingley, 2025; Simpson et al., 2021). Assim, a qualidade predominante - positiva ou negativa - dos modelos internos depende, em grande medida, da qualidade de vinculação estabelecida com os cuidadores na infância (Marrone, 2022; Mikulincer & Shaver, 2020; Simpson et al., 2021).

Neste sentido, os modelos internos dinâmicos - também designados na literatura como modelos operativos internos - estão profundamente associados às perceções e expectativas do indivíduo relativamente à previsibilidade dos acontecimentos. Este processamento cognitivo, por sua vez, condiciona não apenas a forma como o indivíduo interpreta as informações, mas também as suas emoções e comportamentos (Waters et al., 2021; Ren et al., 2024; Rholes et al., 2020; Simpson et al., 2021).

Assim, as representações mentais contidas nos modelos internos desempenham também um papel central na regulação emocional, especialmente no que se refere à gestão de afetos negativos em situações de stress. Nestes contextos, o indivíduo pode recorrer a estratégias de aproximação, como a procura da figura de vinculação para obtenção de conforto e segurança ou, alternativamente, adotar estratégias autónomas que lhe permitam enfrentar as adversidades sem recorrer diretamente a essa figura (Linick, 2022; Simpson & Rholes, 2015; Simpson et al., 2021).

As expectativas do indivíduo sobre a acessibilidade e responsividade das figuras de vinculação baseiam-se, portanto, nas representações que compõem os seus modelos internos. De acordo com Bowlby (1973), estas dependem sobretudo de duas variáveis: a perceção da figura de vinculação como alguém geralmente acessível e responsiva, e a perceção do self como sendo, ou não, considerado o tipo de pessoa a quem qualquer indivíduo, especialmente a figura de vinculação, tenderia a responder de forma útil. Embora teoricamente independentes, estas variáveis tendem a ser confundidas na experiência subjetiva. Como resultado, os modelos representacionais da figura de vinculação e do *self* tendem a desenvolver-se de forma complementar, validando-se mutuamente. Deste modo, a criança indesejada pelos seus pais, tende não só sentir-se rejeitada por eles, mas também a generalizar essa perceção, acreditando ser indesejada por qualquer indivíduo. Em contrapartida, uma criança amada pelos pais tende não apenas a confiar nesse afeto, mas também a acreditar no amor dos outros por si. Como tal, uma das representações fundamentais no modelo interno do *self* diz respeito à perceção da aceitabilidade ou inaceitabilidade do próprio aos olhos das figuras de vinculação (Bowlby, 1973, 1989; Linick, 2022).

Adicionalmente, entre os conteúdos fundamentais dos modelos internos dinâmicos incluem-se representações relativas à confiabilidade e disponibilidade dos outros, bem como à própria dignidade de receber apoio e cuidados (Bowlby, 1973). Deste modo, quando o indivíduo estabelece uma vinculação de qualidade, predominantemente, segura com os pais ou principais cuidadores, tende a internalizar representações positivas de si e dos outros. Assim sendo, desenvolve a crença de que é autoeficaz, competente e digno de afeto (Babo et al., 2024; Bowlby, 1973) assim como de que os outros são confiáveis e disponíveis para oferecer apoio (Bowlby, 1973; Bosmans et al., 2020; Mikulincer & Shaver, 2023a). Por outro lado, perante uma vinculação de qualidade inferior, predominantemente, insegura aos pais, o indivíduo tende a internalizar representações negativas, caracterizadas por indignidade, desconfiança e expectativa de indisponibilidade ou rejeição por parte dos outros (Bosmans et al., 2020; Bowlby, 1973; Mikulincer & Shaver, 2023a).

Neste enquadramento, a autoestima – entendida como o valor que o sujeito atribui a si mesmo – e a confiança interpessoal constroem-se dentro desta “equação intersubjectiva”, a partir de experiências precoces com os principais cuidadores, que constituem os seus “ingredientes relacionais primários” (Freitas & Mota, 2015; Marrone, 2022, p. 209).

Embora estas generalizações não se possam defender pela lógica, são amplamente observadas no desenvolvimento psicológico. Uma vez integradas nos modelos internos de funcionamento, as representações mentais tendem a permanecer estáveis e resistentes à revisão. Neste sentido, diversos autores postulam a continuidade dos modelos internos ao longo da vida (Bowlby, 1973; Oldeman et al., 2023; Mikulincer & Shaver, 2020; Simpson et al., 2021; Vieth et al., 2022).

Contudo, ainda que Bowlby (1973) tenha considerado os estilos de vinculação e respectivos modelos internos formados na infância como os mais determinantes na organização cognitiva, diversos autores defendem que são passíveis de modificação. Essa transformação pode ocorrer por meio de fatores como a capacidade de autorreflexão, envolvimento em processos psicoterapêuticos ou a vivência de experiências emocionais corretivas (Callaci et al., 2020; Johnson, 2024; Linick, 2022; Oldeman et al., 2023; Rocha & Mota, 2015; Rholes et al., 2020; Simpson et al., 2021).

A experiência emocional corretiva pode ser definida como uma experiência que, ao ser processada de maneira significativa, resulta na transformação de um estilo de vinculação ansioso ou evitante num estilo mais seguro. Esta experiência emocional exige uma vivência de tal ordem, seja pela força e/ou pela persistência da experiência, que implica transformações na forma como o indivíduo se percebe a si mesmo, ao outro e à possibilidade de relacionamento, implicando a desconstrução de modelos internos antigos e a construção de novos modelos representacionais, mais adaptativos e seguros (Callaci et al., 2020; Johnson, 2024; Montoro, 2001).

Neste contexto, considerando o papel dos modelos internos na organização e interpretação das informações, eles podem estruturar um padrão de processamento cognitivo adaptativo ou desadaptativo (Dykas & Cassidy, 2011). Por exemplo, sujeitos com estilo de vinculação seguro processam a informação de maneira completa e tendencialmente com viés positivo, tendo em conta que o modelo subjacente no qual se baseiam é positivo. Por outro lado, indivíduos com estilos de vinculação inseguros, tendem a processar a informação com viés negativo, baseando-se em experiências passadas adversas como a rejeição. Além disso, perante informações potencialmente geradoras de sofrimento,

mento, tendem a excluir defensivamente a informação, de forma a que não seja mais processada.

Bowlby (1973, 1989) e mais recentemente Linick (2022) defenderam ainda ser comum a existência de dois ou mais modelos internos dinâmicos, tanto das figuras de vinculação quanto do próprio *self*. A coexistência de múltiplos modelos operativos resulta da multiplicidade de experiências relacionais experienciadas ao longo do desenvolvimento. Neste sentido, quando múltiplos modelos estão a operar, é provável que variem na sua origem, domínio e grau de consciência que o indivíduo detém acerca de cada um deles. Contudo, especialmente em casos de perturbação emocional, o modelo internalizado na infância revela-se como o mais predominante nas percepções e expectativas, refletindo-se, por sua vez, na experiência emocional e comportamental. Construído a partir de experiências precoces e modelos relacionais primitivos, esse modelo exerce um papel significativo, ainda que o indivíduo possua uma consciência limitada ou inexistente da sua atuação. Simultaneamente, um segundo modelo pode estar em operação, e pode ser significativamente diferente e incompatível com o primeiro. Esse modelo, desenvolvido posteriormente, caracteriza-se por um maior nível de sofisticação e acessibilidade à consciência, levando o indivíduo, por vezes, a considerar equivocadamente que é o modelo predominante na sua organização cognitivo-afetiva.

Em suma, os modelos internos dinâmicos, formados nas interações precoces com as figuras de vinculação, desempenham um papel significativo e duradouro sobre as representações do *self* e dos outros, assumindo um papel estruturante na organização da experiência subjetiva e no comportamento adaptativo (Bowlby 1973, 1989; Dykas & Cassidy, 2011; Linick, 2022; Rocha & Mota, 2015; Simpson et al., 2021).

## **Vinculação na Idade Adulta e Qualidade das Relações Interpessoais**

À luz do exposto, a infância representa um período crucial para a consolidação dos elementos essenciais ao desenvolvimento de relações íntimas na adolescência e na idade adulta (Bowlby, 1969; Oldeman et al., 2023).

Corroborando essa perspectiva, um estudo realizado em Portugal, por Faria e colaboradores (2008), verificou que, de forma semelhante ao observado em outros aspectos do funcionamento psicológico, a qualidade da vinculação aos pares em jovens adultos se encontra, sobretudo, associada a variáveis pessoais. O estilo de vinculação estabelecido com os pais e outras figuras significativas na infância e na adolescência demonstrou-se mais determinante do que fatores contextuais, reforçando a importância das experiências de vinculação precoces na estruturação dos estilos relacionais subsequentes. Deste modo, a vinculação mantém-se ativa toda a vida, apesar de se manifestar de formas distintas em adulto e em criança.

Ao longo do desenvolvimento, observa-se uma reorganização progressiva do sistema de vinculação. No início da adolescência e fase adulta ocorre uma expansão da rede de apoio, refletindo a diversificação das figuras de vinculação. Esse processo não significa a ruptura dos pais como figuras de vinculação, mas sim uma reorganização dos vínculos, permitindo a construção de novas relações significativas, sejam elas de amizade ou de natureza romântica (Oldeman et al., 2023; Rocha et al., 2011; Rocha & Matos, 2012).

No período de transição para a vida adulta, emergem tarefas desenvolvimentais fundamentais, entre as quais se destacam a autonomia e a intimidade. A diferenciação do *self* em relação aos pais emerge como um fator crucial para o desenvolvimento de intimidade, partilha e interdependência nas relações interpessoais. A consolidação da

autonomia e da intimidade revela-se imperativa para a resolução de outras tarefas desenvolvimentais como o compromisso, seja na esfera relacional, profissional ou no exercício da parentalidade (Anderson, 2020; Fiorini, et al., 2021; Fonseca et al., 2006; Lampis et al., 2025; Rocha et al., 2011; Soares, 2007).

Se numa fase precoce, a vinculação se expressa sobretudo por meio da proximidade física e dos cuidados recebidos, na vida adulta ela assume outra forma, sendo progressivamente substituída pela presença simbólica, na qual a segurança emocional é mantida pela representação mental da figura de vinculação e pela interação à distância (Fonseca et al., 2006; Fiorini et al., 2021).

Paralelamente, a ativação do sistema de vinculação também sofre alterações com a idade. Na idade adulta, a sua ativação intensa tende a exigir níveis mais elevados de stresse do que na infância. Esse fenómeno decorre da maior capacidade de representação do adulto, que lhe permite internalizar a figura de vinculação e desenvolver uma maior autonomia na gestão dos desafios do quotidiano (Hinde & Stevenson-Hinde, 1986).

Outro fator diferenciador entre as duas fases, frequentemente considerado o principal, refere-se à reciprocidade das relações de vinculação na vida adulta. Enquanto na infância os cuidados são prestados unilateralmente pela figura cuidadora, na idade adulta as relações de vinculação tendem a ser mais simétricas, caracterizando-se pela troca mútua de cuidados e suporte (Feldman, 2020; Hinde & Stevenson-Hinde, 1986; Osher et al., 2020).

Acresce que, na idade adulta, a vinculação de natureza romântica integra frequentemente o sistema comportamental sexual, contribuindo para o estabelecimento de

relações de vinculação e para o fortalecimento do laço emocional (Busby et al., 2020; Simpson et al., 2021)

Apesar das diferenças estruturais e funcionais, diversos estudos apontam para a semelhança dos processos de vinculação ao longo do desenvolvimento. Fraley e Davis (1997) referem que os fatores que potenciam o desenvolvimento da vinculação na infância— tais como suporte, proximidade e confiança— são os mesmos que promovem a formação da vinculação com os pares na idade adulta.

De forma análoga, Shaver e colaboradores (1988) tinham já sublinhado a continuidade entre os comportamentos de vinculação com os cuidadores na infância e aqueles observados nas relações amorosas na idade adulta, estabelecendo um paralelo entre ambos. Por exemplo, da mesma forma que a figura de vinculação proporciona segurança à criança, os relacionamentos amorosos oferecem uma base de suporte emocional ao adulto. Além disso, a presença da figura de vinculação está associada ao bem-estar emocional em ambas as fases do desenvolvimento. A criança sente-se feliz, calma e menos receosa quando a figura de vinculação está acessível, assim como o adulto na presença do parceiro romântico. De forma idêntica, em situações de doença, stresse ou medo, tanto a criança quanto o adulto procuram conforto junto à figura de vinculação. Por fim, diante da ausência ou perda da figura de vinculação, ambos experienciam sofrimento emocional.

Assim como os processos de vinculação se mantêm ao longo do desenvolvimento, também o sistema de cuidado, enquanto componente fundamental para a sustentação e regulação desses laços, se mantêm. Nesse sentido, o cuidado representa um elemento essencial da vinculação, estando intrinsecamente associado ao suporte e à responsabilidade das figuras significativas (Simpson et al., 2021). Embora o sistema de cuidado tenha

como base a relação mãe-filho, tende a manifestar-se em diversos contextos relacionais, incluindo relações de amizade e conjugais, nas quais o indivíduo demonstra preocupação com o bem-estar do outro. A ativação deste sistema ocorre em resposta à percepção de sinais de vulnerabilidade ou necessidade de apoio de outro indivíduo. Esses sinais integram comportamentos de vinculação que incluem manifestações verbais e não verbais associadas à procura de proximidade, conforto e segurança (Montoro, 2004; Simpson et al., 2021).

O funcionamento eficaz do sistema de cuidado depende da sensibilidade, responsividade e auxílio na resolução de problemas. Em contrapartida, o desempenho disfuncional manifesta-se por meio de negligência, rejeição, abuso, agressividade ou, em alguns casos, por um cuidado excessivamente invasivo e controlador. A disfuncionalidade no sistema de cuidado está frequentemente associada a experiências de vinculação precoces marcadas por inconsistência ou negligência na responsividade dos cuidadores (Montoro, 2004; Simpson et al., 2021).

Em resposta a essas experiências adversas, o adulto pode desenvolver duas formas opostas de funcionamento do sistema de cuidado: a hiperativação do sistema ou a aceitação do cuidado sem reciprocidade. Na primeira, o indivíduo manifesta uma necessidade compulsiva de cuidar dos outros, ao mesmo tempo que evita receber cuidados ou solicitar apoio. Já na segunda, o indivíduo permite-se ser confortado, estabelecer intimidade e até desenvolver dependência em relação ao outro, no entanto, não demonstra a mesma disponibilidade para oferecer suporte e cuidado de forma recíproca. A configuração desse funcionamento depende do estilo de vinculação do indivíduo, condicionando a qualidade das suas relações interpessoais e a forma como estabelece e mantém vínculos ao longo da vida (Montoro, 2004).

Neste sentido, indivíduos com vinculação insegura aos pais tendem a reproduzir uma vinculação igualmente insegura na idade adulta, uma vez que as áreas mais primitivas do cérebro associam segurança ao que é familiar (Bowlby, 1977; Gibson, 2023). Assim, mesmo perante contextos relacionais disfuncionais, verifica-se uma predisposição inconsciente para a sua repetição, dado que o indivíduo já desenvolveu estratégias adaptativas para lidar com esse tipo de dinâmica, ainda que potencialmente prejudicial. Rocha e colaboradores (2011) reforçam esta mesma ideia, ao concluírem que a qualidade da vinculação com a figura materna constitui um preditor significativo da qualidade das relações aos pares, estando positivamente associada à confiança, e negativamente associada à alienação.

Em suma, a investigação empírica sugere a continuidade dos estilos de vinculação (Bowlby, 1977; Gibson, 2023; Oldeman et al., 2023; Vieth et al., 2022), bem a continuidade da qualidade da vinculação ao longo da vida (Howe & Betts, 2023; McConnell & Moss, 2011; Miljkovitch et al., 2021)

Hendrix (1990) acrescenta ainda que os indivíduos tendem, de forma inconsciente, a seleccionar e sentir-se atraídos por parceiros cujas características de personalidade são semelhantes às dos pais. Por exemplo, quando a infância é caracterizada por cuidadores predominantemente negligentes ou excessivamente críticos, estabelecendo uma vinculação insegura aos pais, há uma maior propensão para que, futuramente, o indivíduo reproduza estilos de vinculação semelhantes em relacionamentos românticos e amigáveis, com parceiros que evocam características idênticas aos cuidadores primários. Tal tendência contribui para a consolidação e perpetuação dos modelos relacionais internalizados na infância.

Em 1991, Bartholomew e Horowitz desenvolveram um modelo com 4 estilos de vinculação nos adultos, baseado nos modelos de si e dos outros propostos por Hazan e Shaver (1987). Os autores mantiveram os 3 tipos de vinculação previamente identificados na literatura- seguro, resistente/ambivalente (denominado de preocupado no seu modelo) e evitante. Contudo, acrescentaram uma subdivisão dentro do estilo evitante, diferenciando-o em dois subtipos: evitante desligado e evitante amedrontado (também referido na literatura como evitante receoso).

Como já referido anteriormente, indivíduos com um estilo de vinculação seguro apresentam um modelo interno positivo de si e dos outros, o que promove a facilidade em estabelecer e manter relações interpessoais, sentindo-se confortáveis com a intimidade que lhes é inerente. Perante a perceção de ausência ou afastamento da figura de vinculação, ativam estratégias primárias como a procura de proximidade. No contexto do sistema de cuidado, as suas interações são baseadas na reciprocidade, alternando entre o papel de cuidador e recetor de cuidados conforme as exigências da relação (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987).

Por outro lado, o estilo de vinculação preocupado é caracterizado por um modelo negativo de si, mas positivo dos outros, o que resulta na procura intensa de proximidade e validação. Contudo, a consciência dessa elevada necessidade de conexão desperta um medo persistente de rejeição e abandono pelo outro. Como estratégia de regulação emocional face à perceção de indisponibilidade do outro, recorrem à hiperativação do sistema de vinculação, caracterizada por comportamentos intensos e persistentes de procura de proximidade e esforços contínuos de controlo, que intensificam o desejo por intimidade. Além disso, recorrem a estratégias de *coping* desadaptativas, como a ruminação e a amplificação dos problemas. (Brennan & Shaver, 1995; Bartholomew & Ho-

rowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987). No âmbito da prestação de cuidados, tendem a estabelecer dinâmicas assimétricas, assumindo compulsivamente o papel de cuidador ou recetor de cuidados. A dificuldade em flexibilizar a alternância entre esses papéis reflete uma rigidez cognitiva e emocional que compromete a reciprocidade relacional (Hazan & Shaver, 1987; Shaver, Hazan & Bradshaw, 1988).

Indivíduos classificados com um estilo de vinculação evitante amedrontado apresentam um modelo interno negativo tanto de si mesmos quanto dos outros. Percebem-se como indignos de cuidado e apoio e, embora desejem proximidade e apresentem uma elevada dependência dos outros, a percepção negativa que possuem destes- como figuras não confiáveis ou pouco responsivas- conduz à adoção de estratégias de evitamento, como o distanciamento (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987).

Por último, diferentemente do evitante amedrontado, os indivíduos com um estilo de vinculação evitante desligado possuem um modelo positivo de si, percecionando-se como merecedores de cuidado e apoio. No entanto, apresentam um modelo negativo dos outros, considerando-os indisponíveis ou incapazes de responder adequadamente às suas necessidades emocionais. Como resultado das expectativas pessimistas quanto aos relacionamentos interpessoais, também recorrem a estratégias de evitamento, contudo estas são mobilizadas para a manutenção da percepção de autossuficiência, confiança e independência (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987). Assim, ambos os estilos de vinculação evitante se associam a estratégias de regulação que visam a diminuição da ativação do sistema de vinculação, inibindo a procura de proximidade com base na antecipação da rejeição, considerando a ativação do sistema de vinculação como potencialmente geradora de sofrimento (Mikulincer & Shaver, 2023b).

Deste modo, a antecipação da rejeição constitui uma característica comum aos diversos estilos de vinculação insegura, manifestando-se por meio da hipervigilância a possíveis sinais de rejeição e de interpretações distorcidas de gestos ou atitudes sutis do outro como indícios de afastamento, de forma desproporcional à realidade objetiva. Consequentemente, ativam-se mecanismos de defesa como o evitamento, que paradoxalmente aumentam a probabilidade de afastamento do parceiro. Esse padrão de resposta tende a reforçar a convicção de que as suas expectativas negativas estavam corretas, intensificando o medo da intimidade e perpetuando comportamentos de evitamento. Assim, dependendo do estilo de vinculação característico, estabelece-se um ciclo corroborativo que reforça um modelo interno negativo de si e/ou dos outros, intensificando o seu isolamento e a dificuldade em estabelecer vinculações seguras (Pilkington & Woods, 1999; Richardson et al., 2023).

Adicionalmente, Sobral e colaboradores (2010) analisaram especificamente o efeito da vinculação parental sobre o medo da intimidade. Os resultados revelaram que os indivíduos com estilo de vinculação desligada apresentaram os níveis mais elevados de medo de intimidade, seguidos daqueles com vinculação preocupada. Em contraste, indivíduos com estilo de vinculação segura exibiram os níveis mais baixos, seguidos daqueles com estilo amedrontado. Os autores verificaram, ainda, que índices elevados de medo da intimidade estão associados a uma menor qualidade do laço emocional, bem como a maiores níveis de ansiedade separação, dependência e inibição da exploração e individualidade em relação aos pais. Entre essas dimensões, a última revelou-se o preditor mais significativo do medo da intimidade, tendo o estilo de vinculação desligado apresentado os níveis mais elevados.

Por sua vez, no estudo de Faria e colaboradores (2008), o estilo de vinculação desligado foi também associado à menor qualidade relacional com os pais, em comparação com os restantes estilos. Estes dados sugerem que limitações no desenvolvimento da autonomia e na capacidade exploratória, aliadas a uma qualidade inferior de laço emocional com os pais, decorrentes de estilos de vinculação inseguros na infância, podem contribuir significativamente para a intensificação do medo da intimidade na vida adulta (Sobral et al., 2010).

Relativamente às diferenças em função do sexo, o sexo feminino evidencia uma melhor qualidade relacional com os pares, revelando maiores níveis de comunicação e confiança, além de menores níveis de alienação aos pares comparativamente com o sexo masculino (Mota & Assunção, 2023).

Deste modo, uma vinculação segura com os pais, ao fornecer um contexto relacional seguro, possibilita a aquisição de competências socioemocionais, como a autonomia, a persistência, a autoconfiança, entre outras, essenciais à construção de relações interações de qualidade (Bowlby, 1973; Delgado et al., 2022; Nunes & Mota, 2017; Simpson et al., 2021; Sobral et al., 2010; Sroufe et al., 2005). Neste sentido, diversos estudos têm evidenciado que a qualidade da vinculação parental se associa de forma significativa à qualidade das relações interpessoais e ao desenvolvimento de um estilo de vinculação seguro, particularmente no âmbito das relações amorosas na idade adulta (Dykas & Cassidy, 2011; Hadiwijaya et al., 2020; River et al., 2022).

No que diz respeito às relações amorosas, estas assumem um lugar de particular relevância, dado que, na idade adulta, o cônjuge ocupa, frequentemente, o papel de principal figura de vinculação (Granja & Mota, 2018; Tian et al, 2024).

Hazan e Shaver (1987) foram pioneiros no estudo da vinculação amorosa no adulto, dedicando-se ao estudo do papel dos modelos internos dinâmicos na formação das relações amorosas.

Os seus estudos, bem como pesquisas subsequentes, revelaram que indivíduos com estilo de vinculação segura tendem a caracterizar a sua experiência amorosa mais relevante como feliz, confiante e duradoura (em média 10 anos), apresentando capacidade de apoio e aceitação do par. Além disso, as suas relações eram, geralmente, marcadas por maior competência na gestão do stresse, resolução de conflitos, reciprocidade afetiva, baixos níveis de afeto negativo e um equilíbrio saudável entre autonomia e proximidade (Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2007; Mota et al., 2023).

Por outro lado, adultos com estilo de vinculação resistente/ambivalente eram mais propensos a experienciar o amor como obsessivo, apaixonando-se facilmente, embora revelassem descrença no amor. Apresentavam, ainda, intensas flutuações emocionais, índices elevados de atração sexual e ciúme, além de uma procura constante por reciprocidade no relacionamento (Hazan & Shaver, 1987). Consequentemente, revelavam uma tendência marcada para a expressão intensa de afeto negativo, acompanhada de uma predisposição para comportamentos de submissão (Brennan & Shaver, 1995; Paquette et al., 2020; Sagone et al., 2023)

Por fim, indivíduos com estilo de vinculação evitante apresentavam frequentemente níveis elevados de ciúme e oscilações emocionais intensas. Adicionalmente, tendiam a desvalorizar o amor romântico, expressando simultaneamente uma descrença na sua estabilidade e durabilidade ao longo do tempo (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2007; Chursina, 2023).

Além disso, de forma geral, indivíduos com relações românticas dependentes, ambivalentes ou evitantes tendem a revelar menor segurança relacional, desenvolvendo uma autoimagem mais negativa - aspeto particularmente relevante no domínio da autoestima (Freitas & Mota, 2015) - além de apresentarem uma percepção mais pessimista em relação ao futuro (Reis et al., 2024).

No que se refere à relação com os pais, Hazan e Shaver (1987) concluíram que indivíduos que apresentavam uma vinculação amorosa segura descreveram uma dinâmica familiar mais afetiva, respeitosa, confidente e acolhedora, tanto na interação entre os próprios pais quanto na relação destes consigo, em detrimento de indivíduos com vinculação insegura. Os indivíduos com vinculação amorosa resistente/ambivalente descreveram positivamente a figura materna como respeitadora, bem-humorada e não rejeitadora, mas percecionavam o pai de forma amplamente negativa, como sendo injusto. Por oposição, sujeitos com vinculação amorosa evitante relataram uma percepção negativa da figura materna, caracterizada como emocionalmente distante e associada a experiências de rejeição.

Correia e Mota (2016) encontraram resultados semelhantes num estudo conduzido na população portuguesa. Perante a sua investigação, as autoras verificaram que indivíduos com contextos familiares caracterizados por coesão e expressividade revelavam uma maior ligação emocional com os pais, menor intrusividade parental e maior confiança no parceiro romântico, estando negativamente associados a estilos de evitamento e ambivalência nas relações amorosas. Em contrapartida, indivíduos que descreveram os seus ambientes familiares como conflituosos e intrusivos percecionavam menor suporte e ligação emocional com os pais bem como menor confiança e maior evitamento e ambivalência nas relações amorosas. Mota e Martins (2018) acrescentam, ain-

da, que a qualidade do laço emocional aos pais se associa positivamente com a confiança e dependência e negativamente com o evitamento e ambivalência nas relações amorosas. Em contrapartida, a inibição da exploração e individualidade associa-se positivamente com o evitamento, ambivalência e dependência e negativamente com a confiança.

No que se refere ao papel que cada uma das figuras parentais tem no desenvolvimento da vinculação amorosa, os dados da investigação parecem apontar para a importância diferenciada da individuação com ambas as figuras parentais. De facto, existe evidência que aponta para a importância do processo de individuação em relação à mãe como uma importante variável mediadora do desenvolvimento emocional do jovem (por comparação com processo de individuação em relação ao pai) (Correia & Mota, 2016; Iwanski et al., 2021) e para o papel da individuação face à figura paterna como variável mediadora no desenvolvimento e adoção de estratégias de resolução de conflitos não abusivas (Morais & Mota, 2024).

Estas diferenças podem ser explicadas por fatores de ordem tradicional, considerando que, de modo geral, a mãe tende a manter um nível mais elevado de proximidade com os filhos, estando culturalmente mais envolvida na sua rotina diária e autonomização (Correia & Mota, 2016; Grossmann & Grossmann, 2020).

No que diz respeito aos modelos internos relativos ao *self*, os resultados obtidos no estudo de Hazan e Shaver (1987) estão em consonância com as conclusões de Bartholomew e Horowitz (1991), ao sugerirem que indivíduos com vinculação amorosa segura tendem a perceberem a si próprios e aos outros de forma positiva. Por outro lado, aqueles com vinculação amorosa insegura manifestam, predominantemente, percepções negativas tanto sobre si mesmos quanto dos outros.

Apesar da maioria dos estudos se dirigirem à relação entre a vinculação do adulto e as relações amorosas, diversas investigações apontam para a importância da vinculação com amigos na vida adulta. Deste modo, assim como nas relações amorosas, as amizades podem configurar-se como verdadeiras relações de vinculação, nas quais são observados comportamentos típicos desse sistema (Fonseca et al., 2006; Oldeman et al., 2023; Valarezo-Bravo et al., 2024).

Um fenómeno particularmente relevante nas relações de amizade corresponde à transferência das funções associadas à vinculação - como segurança, conforto e cuidado - das figuras parentais para as relações de amizade (Dugan et al., 2022; Fraley & Davis, 1997; Khan et al., 2020). Fraley e Davis (1997) conduziram um dos primeiros estudos empíricos neste domínio e verificaram que em 60% dos adultos participantes ocorreu a transferência das funções de vinculação para os amigos, estando essa dinâmica associada a uma maior longevidade da relação de vinculação. Adicionalmente, 78% dos adultos relatavam procurar mais proximidade nos amigos do que nos pais, além de 81% recorrer aos amigos como base segura em contextos de stress. Tais resultados não apenas reforçam a relevância da vinculação estabelecida nas amizades, como também evidenciam o seu papel crucial no suporte afetivo e na regulação do bem-estar psicológico ao longo da vida adulta.

No que se refere à relação entre estilos de vinculação e amizades, verificou-se também que indivíduos com um estilo de vinculação seguro tendem a recorrer com maior frequência às relações de amizade como figuras de vinculação, em comparação com indivíduos com estilos de vinculação inseguros, os quais demonstram maior relutância em fazê-lo (Fraley & Davis, 1997).

De forma complementar, estudos recentes (Oldeman et al., 2023; Vieth et al., 2022) têm associado os estilos de vinculação desenvolvidos na infância àqueles estabelecidos com amizades íntimas na idade adulta. Os autores verificaram que os modelos internos e respectivas representações de vinculação desenvolvidas em relação às figuras parentais tendem a apresentar uma estrutura semelhante àquelas estabelecidas nas relações de amizade. A continuidade desses estilos de vinculação inseguros associa-se, por sua vez, a uma menor qualidade e satisfação nas relações de amizade. Este fenómeno pode ser ilustrado pelo perfil de participantes com um estilo de vinculação resistente/ambivalente, os quais não apenas tendiam a reproduzir nas relações de amizade os mesmos estilos de vinculação previamente estabelecidos com as figuras parentais, como também evidenciaram níveis mais baixos de satisfação nessas relações e uma menor predisposição para procurar ou oferecer apoio emocional.

Neste sentido, Soares (2007) acrescenta que os estilos de vinculação moldam tanto a percepção que os indivíduos têm de si mesmos quanto a forma como são vistos pelos outros nessas interações. Em relação à percepção externa, indivíduos com estilo de vinculação seguro tendem a ser avaliados pelos amigos como mais resilientes, socialmente competentes e menos suscetíveis à ansiedade e à hostilidade, em comparação com aqueles que apresentam estilos de vinculação insegura. Entre os estilos inseguros, indivíduos com vinculação desligada são frequentemente percebidos como hostis, enquanto aqueles com vinculação preocupada são predominantemente percebidos como os mais ansiosos. No que diz respeito à autopercepção, os indivíduos com estilo de vinculação segura em amizades relatam menos sentimentos de solidão e uma maior percepção de suporte social, em comparação com os indivíduos com vinculação desligada. Por outro lado, indivíduos com vinculação preocupada, embora não apresentem maiores níveis de

solidão ou menor suporte social, tendem perceber-se como socialmente menos competentes que aqueles com vinculação segura, além de relatarem níveis mais elevados de stresse e ansiedade (Soares, 2007).

Tal como nas relações românticas, no contexto das relações de amizade, situações que envolvem elevado risco emocional, como a exposição a vulnerabilidades pessoais ou a partilha de informações íntimas, podem apresentar efeitos distintos na dinâmica da amizade, dependendo do estilo de vinculação estabelecido. Para aqueles com vinculação segura, tais interações tendem a fortalecer a conexão emocional, promovendo maior satisfação nas amizades ao longo do tempo. Em contrapartida, indivíduos com estilos de vinculação insegura podem experimentar desconforto significativo, o que, progressivamente, pode resultar em sentimentos de insatisfação na relação de amizade (Vieth et al., 2022).

Por fim, estudos recentes indicam que a experiência de alienação na relação com os pares assume um papel significativo nos níveis de ansiedade e de evitamento, destacando a importância das relações de qualidade, dado que jovens adultos que desenvolvem relações interpessoais marcadas por sentimentos de exclusão e incompreensão tendem a adotar comportamentos de retraimento social, evitando sair ou expor-se a outras pessoas e, conseqüentemente, manifestam níveis mais elevados de ansiedade e evitamento (Mota et al., 2024).

Em suma, a vinculação com os pais constitui a base para o desenvolvimento de modelos internos acerca de si próprio e dos outros, os quais são determinantes na formação de relações seguras e satisfatórias com amigos e parceiros românticos, já que orientam o funcionamento psicológico e favorecem a confiança e competência relacional (Soares, 2007; Simpson et al., 2021; Valarezo-Bravo et al., 2024).

## **Estudo Empírico**

### **Objetivos e Hipóteses**

Propõe-se levar a cabo um estudo transversal, que se inscreve numa metodologia quantitativa, de carácter descritivo correlacional (Creswell & Creswell, 2022).

O objetivo geral da presente investigação é o de estudar a associação entre a vinculação aos pais e a qualidade das relações interpessoais em jovens adultos. No âmbito deste objetivo, formula-se a hipótese de que a vinculação aos pais na infância se encontra associada às relações interpessoais estabelecidas na idade adulta. Mais especificamente, esta investigação procura: a) descrever a qualidade da vinculação estabelecida com os pais na infância; b) descrever a qualidade das relações interpessoais estabelecidas na idade adulta; e c) analisar as diferenças entre a qualidade da vinculação estabelecida com os pais na infância e os estilos de vinculação na idade adulta.

### **Método**

#### ***Participantes***

A amostra foi composta por 100 jovens adultos portugueses, estudantes do ensino superior, com idades entre os 18 e os 24 anos ( $M = 20.39$ ;  $DP = 1.52$ ), sendo os critérios de inclusão ter entre 18 e 29 anos e nacionalidade portuguesa. Do total (ver Tabela 1), 80% são do sexo feminino e 20% do masculino, sendo todos são solteiros. Quanto à orientação sexual, 81% identificam-se como heterossexuais, 10% como bissexuais e 9% como homossexuais. Relativamente às habilitações, 72% concluíram o ensino secundário e 28% possuem licenciatura. Em termos laborais, 28% exercem atividade profissional, sendo que 93% pertencem à categoria “trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores”, 5% ao “pessoal administrativo”, 1% aos “trabalhado-

res qualificados da indústria, construção e artífices” e 1% a “especialistas das atividades intelectuais e científicas” (CPP-2010). No que respeita ao agregado familiar, 24% reside apenas com os pais, 19% com pais e irmãos, 14% apenas com um dos pais e 43% em agregados mistos. Por fim, 66% da amostra encontra-se numa relação afetiva estável.

**Tabela 1**

*Caraterização Sociodemográfica dos Participantes*

Variável	Categoria	<i>n</i> (%)
Género	Feminino	80 (80%)
	Masculino	20 (20%)
Estado Civil	Solteiro	100 (100%)
Orientação sexual	Heterossexual	81 (81%)
	Bissexual	10 (10%)
	Homossexual	9 (9%)
Habilitações literárias	Secundário	72 (72%)
	Licenciatura	28 (28%)
Situação laboral	Empregado	28 (28%)
	Desempregado	72 (72%)
Profissão	Serviços pessoais, proteção, segurança e vendedores	26 (26%)
	Administrativo	5 (5%)
	Indústria, construção, artífices e intelectual/científica	2 (2%)
Agregado familiar	Pais	24 (24%)
	Pais e irmãos	19 (19%)
	Pai/mãe	14 (14%)
	Misto	43 (43%)
Relação afetiva	Sim	66 (66%)
	Não	34 (34%)

*Nota.* *n* = número de participantes; % = percentagem da amostra total.

### ***Instrumentos***

O protocolo ficou constituído pelos seguintes instrumentos:

**Questionário sociodemográfico (Anexo A)** - construído para o efeito, de forma a registar dados individuais (idade, sexo, nacionalidade, estado civil, escolaridade, profissão, entre outros).

**Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (QVPM) (Anexo B)** - versão breve de 15 itens (Nunes et al., 2019).

Trata-se de um questionário de autorrelato composto por 30 itens, desenvolvido originalmente por Gouveia e Matos (2013), cujo objetivo é avaliar as “representações de adolescentes e jovens adultos sobre as relações de vinculação com cada figura parental separadamente” (Nunes et al., 2019, p. 1). Os itens abordam situações vivenciadas com as figuras de vinculação na infância/adolescência. O instrumento organiza as representações em três dimensões, sendo que cada uma corresponde a 5 itens: qualidade do laço emocional (itens 2, 4, 9, 13 e 15), ansiedade de separação (3, 5, 6, 12 e 14) e inibição da exploração e individualidade (1, 7, 8, 10 e 11). A primeira dimensão refere-se à importância atribuída pelo participante aos pais como figuras de vinculação. A segunda dimensão diz respeito à perceção do indivíduo sobre experiências de ansiedade e medo relacionadas com a separação da figura de vinculação e a última dimensão corresponde à perceção do indivíduo sobre as limitações no exercício da sua individualidade bem como ao desencorajamento da sua exploração do mundo.

As respostas são cotadas numa escala tipo *Likert* de 6 pontos, em que 1 corresponde a “Discordo totalmente” e 6 a “Concordo totalmente”. Quanto à pontuação, a média de cada dimensão é obtida através da soma das pontuações dos itens correspondentes a cada dimensão a dividir por 5 (Nunes et al., 2019).

Relativamente à consistência interna, o QVPM apresenta boas propriedades psicométricas com valores de *Alfa de Cronbach* que variam entre 0,70 e 0,95 para as dimensões relacionadas ao pai, e entre 0,73 e 0,92 para as dimensões referentes à mãe. Esses valores são comparáveis aos encontrados na versão original, indicando uma consistência aceitável, com validade satisfatória (Nunes et al., 2019).

**Escala de Vinculação do Adulto (EVA) (Anexo C)** – versão adaptada para a população portuguesa (Canavarro, Dias & Lima, 2006).

Consiste num instrumento de autorrelato, originalmente construído por Collins e Read (1990) (*Adult Attachment Scale - R*), adaptado para a população portuguesa por Canavarro, em 1997, com o objetivo de avaliar a qualidade das relações de vinculação estabelecidas na idade adulta. A escala é composta por 18 itens, onde o indivíduo assinala como se sente nas relações afetivas, numa escala tipo *Likert* de 5 pontos, onde 1 (ou 5) corresponde a “Nada característico em mim” e 5 (ou 1) a “Extremamente característico em mim”, consoante os itens são pontuados de forma direta ou invertida. Os itens estão organizados em três dimensões com 6 itens cada, sendo elas, a ansiedade (itens 3, 4, 9, 10, 11 e 15), o conforto com a proximidade (1, 6, 8, 12, 13, 14) e a confiança nos outros (2, 5, 7, 16, 17 e 18). A dimensão relativa à ansiedade corresponde ao nível de ansiedade experimentado pelo indivíduo em relação a questões interpessoais, como o medo do abandono ou de não ser bem querido. O conforto com a proximidade refere-se ao nível de conforto que o indivíduo experimenta em relação à proximidade e intimidade nas suas relações interpessoais. Por fim, a dimensão confiança nos outros diz respeito ao nível de confiança que o indivíduo deposita nos outros, bem como na sua disponibilidade quando é percebida como necessária.

O resultado de cada dimensão é calculado pela média das pontuações dos itens que a compõem, sendo que o resultado total da escala corresponde à média da soma de todos os itens (Canavarro et al., 2006)

No que se refere às características psicométricas, a EVA apresenta bons indicadores de fiabilidade e validade. O *Alfa de Cronbach* para o total da escala é elevado (0,81), sendo corroborado por bons índices de fiabilidade, nomeadamente o coeficiente *Spearman-Brown* (0,84) e a correlação *split-half* (0,83). A dimensão Ansiedade revela uma consistência interna elevada, com um valor de *Alfa de Cronbach* de 0,84. As dimensões Conforto com a Proximidade e Confiança nos Outros, apresentam valores ligeiramente inferiores ao desejável, com alfas de 0,67 e 0,54, respetivamente (Canavarro et al., 2006).

O instrumento possibilita, adicionalmente, a classificação dos participantes nos quatro protótipos de vinculação propostos Bartholomew (1990), através do cálculo do valor compósito, criando uma variável- Conforto-Confiança- correspondente à média dessas duas dimensões. Assim, foram classificados como seguros os indivíduos com valores médios superiores a 3 em Conforto-Confiança e inferiores a 3 em Ansiedade; preocupados aqueles com valores superiores a 3 em ambas as dimensões; desligados os que apresentavam valores inferiores a 3 em ambas; e amedrontados os indivíduos com valores inferiores a 3 na variável Conforto-Confiança e superiores a 3 na dimensão Ansiedade. Os participantes que apresentaram valores intermédios, situando-se na fronteira de diferentes estilos de vinculação simultaneamente, consideraram-se não classificáveis (Canavarro et al., 2006).

### ***Procedimento***

Depois de obtidas as devidas autorizações para a utilização do QVPM e da EVA (Anexos D e E, respetivamente), a proposta de investigação foi submetida à apreciação da Coordenação e Direção da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais – Q-52 - e, posteriormente, à Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, tendo obtido pareceres favoráveis (Anexos F e G, respetivamente). Foram depois contactadas, por correio eletrónico, as Coordenações do 1.º e 2.º Ciclo de Estudos em Psicologia com o intuito de se aferir a viabilidade da recolha de dados em contexto de sala de aula, tendo esta sido autorizada (Anexo H).

Em contexto de sala de aula, a investigadora apresentou os objetivos do estudo, bem como a natureza voluntária, confidencial e anónima da participação. Os estudantes que manifestaram interesse em colaborar foram convidados a assinar a declaração de consentimento informado (Anexo I) e a preencher os instrumentos. O tempo de preenchimento do protocolo situou-se entre 20 e 30 minutos.

A metodologia adotada foi de natureza quantitativa e a análise dos dados foi realizada com recurso ao *software IBM®SPSS® (Statistical Package for the Social Sciences)*, versão 28.

## Análise de Dados e Discussão de Resultados

A apresentação dos dados e a discussão dos resultados serão realizadas de acordo com os objetivos previamente estabelecidos e a hipótese formulada.

### Descrição da qualidade da vinculação estabelecida com os pais na infância

#### (QVPM)

Tal como pode ser observado pela análise da Tabela 2, os participantes apresentam uma percepção globalmente positiva das relações estabelecidas com ambos os pais (elevada qualidade do laço emocional, moderada ansiedade de separação e baixa inibição da exploração e individualidade).

#### Tabela 2

*Descrição da Qualidade da Vinculação Estabelecida com os Pais na Infância (QVPM)*

QVPM	Min.	Máx.	<i>M</i>	<i>DP</i>
Mãe				
QLE	1.40	6.00	5.20	1.05
AS	1.00	5.60	2.92	1.00
IEI	1.00	5.00	2.02	1.06
Pai				
QLE	1.00	6.00	4.75	1.31
AS	1.00	5.20	2.54	.94
IEI	1.00	5.80	2.21	1.17

*Nota.* QLE = Qualidade do Laço Emocional; AS = Ansiedade de separação; IEI = Inibição da exploração e individualidade.

Apesar da qualidade do laço emocional estabelecido com os pais ser alta, o que evidencia a importância atribuída pelos participantes às figuras parentais como figuras de vinculação, a mãe é percebida de forma ligeiramente mais positiva do que o pai [ $M=5.20$  ( $DP=1.05$ );  $M=4.75$  ( $DP=1.31$ ), respectivamente].

Relativamente à ansiedade de separação, os participantes apresentam valores médios o que sugere uma ligeira dificuldade na gestão da separação aos pais, principalmente em relação à mãe ( $M=2.92$ ;  $DP=1.00$ ) quando comparada com o pai ( $M=2.54$ ;  $DP=0.94$ ). Este resultado, apesar de não nos parecer expressivo, aponta para uma maior dependência afetiva da figura materna.

No que diz respeito à inibição da exploração e individualidade, os valores médios obtidos foram baixos, o que indica que os participantes se sentiram motivados a explorar o ambiente e a desenvolver a sua identidade e autonomia sem constrangimentos impostos pelas figuras parentais. Apesar das diferenças não serem expressivas, os participantes percebem a relação com o pai como sendo mais inibitória ( $M=2.21$ ;  $DP=1.17$ ) do que com a mãe ( $M=2.02$ ;  $DP=1.06$ ).

Concluindo, os resultados obtidos no QVPM sugerem que a maioria dos participantes desenvolveu elevada qualidade de vinculação com os pais na infância, particularmente com a mãe.

Estes resultados estão em consonância com as perspectivas de Bowlby (1969, 1973, 1989) e Ainsworth e colaboradores (1978), que enfatizam o papel central da mãe enquanto principal fonte de conforto e suporte emocional na formação de uma base segura e na construção de modelos internos positivos. Esta premissa tem sido sustentada por investigação empírica que evidencia que a qualidade da relação afetiva com a figura

materna parece exercer um papel mais relevante do que a relação com a figura paterna no desenvolvimento psicoafetivo (Correia & Mota, 2016; Iwanski et al., 2021; Nunes & Mota, 2017).

Os valores médios da ansiedade de separação observados no presente estudo podem ser considerados adaptativos na medida em que a existência de valores moderados de ansiedade de separação na infância pode corresponder a um processo natural do desenvolvimento (Bowlby, 1969; Carlson & Askar, 2024; Nunes & Mota, 2017).

Ainda de acordo com a literatura consultada, uma elevada qualidade de laço emocional com os pais e baixa inibição da exploração e individualidade sugere a existência de uma base segura consistente, onde os cuidadores são percebidos predominantemente como disponíveis e responsivos, favorecendo a capacidade exploratória e o subsequente desenvolvimento de competências socioemocionais (Ainsworth et al., 2015; Delgado et al., 2022; Mikulincer & Shaver, 2020; Mota et al., 2025; Nunes & Mota, 2017; Simpson et al., 2021; Sroufe et al., 2005). Neste contexto, Silva e Mota (2018) identificaram uma associação positiva entre experiências adversas na infância e a inibição da exploração e da individualidade em relação a ambos os pais, o que sugere que tais experiências podem contribuir para o desenvolvimento de uma vinculação insegura. Por outro lado, verificaram que a qualidade do laço emocional parental se associa negativamente com a ocorrência de experiências adversas.

### **Descrição da qualidade das relações interpessoais estabelecidas na idade adulta (EVA)**

Passando agora para a descrição da qualidade das relações interpessoais estabelecidas na idade adulta, a qual foi operacionalizada através da EVA, é possível verificar

que os participantes apresentam moderada a elevada qualidade das relações interpessoais na idade adulta (ver Tabela 3).

**Tabela 3**

*Descrição da Qualidade das Relações Interpessoais Estabelecidas na Idade Adulta (EVA)*

EVA	Min.	Máx.	<i>M</i>	<i>DP</i>
Ansiedade	1.00	5.00	2.66	.85
Conforto com a Proximidade	2.00	4.83	3.53	.58
Confiança nos Outros	1.33	4.17	3.10	.61

A análise dos valores médios obtidos em cada uma das dimensões permite-nos concluir que os participantes apresentam níveis baixos a moderados de receio de abandono ou de preocupação de não ser bem querido ( $M_{Ansiedade}=2.66$ ;  $DP = 0.85$ ), uma atitude globalmente positiva face à intimidade e à proximidade nas relações interpessoais ( $M_{Conforto com proximidade}=3.53$ ;  $DP = 0.58$ ) bem como uma perceção favorável da fiabilidade e apoio das figuras relacionais ( $M_{Confiança nos outros}=3.10$ ;  $DP = 0.61$ ).

Em comparação com os valores normativos obtidos para a população em geral (Canavarro et al., 2006), os participantes do presente estudo apresentam níveis ligeiramente mais elevados de ansiedade [ $(M=2.66$ ;  $DP = 0.85)$  vs.  $(M=2.43$ ;  $DP = 0.75)$ ], ligeiramente superiores no conforto com a proximidade ( $M=3.53$ ;  $DP = 0.58$ ; valores normativos:  $M= 3.49$ ;  $DP = 0.58$ ) e inferiores na confiança nos outros ( $M= 3.10$ ;  $DP = 0.61$ ; valores normativos:  $M= 3.27$ ;  $DP = 0.53$ ). Este padrão de resultados parece tradu-

zir uma configuração mista, marcada por maior abertura à intimidade, mas acompanhada de níveis mais elevados de ansiedade relacional e desconfiança, sugerindo a presença de traços característicos do estilo de vinculação preocupada na amostra.

Contudo, de forma geral os dados parecem refletir predominantemente características de um estilo de vinculação seguro, conforme descrito por Bartholomew e Horowitz (1991), em que a percepção positiva de si e dos outros favorece a construção de relações interpessoais satisfatórias e de qualidade.

Neste sentido, e ainda dentro deste mesmo objetivo (descrição da qualidade das relações interpessoais estabelecidas na idade adulta), procedeu-se à classificação dos participantes segundo os quatro protótipos de vinculação propostos por Bartholomew (1990) (ver Tabela 4). Para tal, seguindo as orientações de Collins (1996), replicaram-se os procedimentos e utilizou-se a sintaxe desenvolvida para este fim. Inicialmente, calcularam-se as médias das dimensões Ansiedade, Confiança e Conforto com a Proximidade. Seguidamente, calculou-se o valor compósito das dimensões Confiança nos Outros e Conforto com a Proximidade, correspondente à média das duas dimensões, construindo a variável ConfortoConfiança. Por fim, a classificação dos participantes foi efetuada com base nos valores obtidos nas variáveis ConfortoConfiança e Ansiedade, segundo os seguintes critérios: participantes com valores superiores a 3 na variável ConfortoConfiança e inferiores a 3 na variável Ansiedade foram classificados como Seguros; aqueles com valores superiores a 3 em ambas as variáveis foram classificados como Preocupados; os participantes com valores inferiores a 3 em ambas as variáveis foram classificados como Desligados; e, por último, os que apresentaram valores inferiores a 3 na variável ConfortoConfiança e superiores a 3 na variável Ansiedade foram classificados como Amedrontados (Canavarro et al., 2006).

Conforme pode ser observado na Tabela 4, este procedimento permitiu classificar 89% dos participantes, permanecendo 11 % como não classificáveis. De acordo com Canavarro e colaboradores (2006), os participantes não classificáveis são aqueles que revelam valores intermédios, situando-se na fronteira entre diferentes estilos de vinculação simultaneamente, situação reconhecida pelos próprios autores do instrumento.

**Tabela 4**

*Distribuição dos Participantes por Protótipos de Vinculação*

Estilos (Bartholomew, 1990)	<i>n</i> (%)
Não classificável	11 (11 %)
Seguro	51 (51%)
Preocupado	16 (16%)
Desligado	7 (7%)
Amedrontado	15 (15%)

A maioria dos participantes (51%) apresenta um estilo de vinculação seguro, revelando, portanto, capacidade para estabelecer relações interpessoais satisfatórias, com confiança, reciprocidade e autonomia (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987). Os estilos de vinculação inseguros - preocupado, amedrontado e desligado - perfazem um total de 38% da amostra, sendo que 16% dos participantes apresentam um estilo de vinculação preocupado, ou seja, expressam tendência para uma percepção negativa de si, mas positiva dos outros, o que se traduz na procura excessiva de proximidade e aprovação, marcada pelo medo do abandono e hipersensibilidade à rejeição e depen-

dência nas relações significativas (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987).

Este achado é coerente com o padrão previamente observado nos resultados dimensionais da EVA, nos quais se verificaram níveis mais elevados de ansiedade e conforto com a proximidade, bem como uma menor confiança nos outros, quando comparados com os dados normativos. A convergência entre estes dois níveis de abordagem - dimensional e prototípica - reforça a predominância de traços de vinculação ansiosa entre os participantes, mais especificamente associados ao estilo de vinculação preocupado.

Salienta-se ainda a consistência entre os resultados obtidos pelos participantes no QVPM e na EVA. De forma consistente com os resultados do QVPM - que sugerem qualidade de vinculação, caracterizada por elevados níveis de qualidade do laço emocional, níveis moderados de ansiedade de separação e baixos níveis de inibição da exploração e individualidade - os valores médios obtidos nas dimensões da EVA e os estilos de vinculação dela extraídos apontam para estilos de vinculação seguros nas relações interpessoais na idade adulta, os quais se expressam através de uma qualidade global das relações interpessoais entre moderada e elevada, níveis moderados de confiança nos outros, elevado conforto com a proximidade e baixos a moderados níveis de ansiedade.

As consistências observadas entre a qualidade das relações de vinculação na infância e na idade adulta reforçam a ideia de continuidade da qualidade da vinculação ao longo da vida, mediada pelos modelos internos dinâmicos (Howe & Betts, 2023; McConnell & Moss, 2011; Miljkovitch et al., 2021), aspeto que nos propomos a estudar já de seguida e que foi definido como o principal objetivo desta investigação.

### Associação entre a qualidade da vinculação aos pais e a qualidade das relações interpessoais em jovens adultos

Passando agora para o estudo da associação entre qualidade da vinculação com os pais e a qualidade das relações interpessoais em jovens adultos, e por forma a decidirem-se os testes estatísticos apropriados, começou por se verificar a normalidade da amostra em relação ao QVPM e à EVA utilizando o teste de *Shapiro-Wilk* (ver Tabela 5).

**Tabela 5**

*Teste de Normalidade do QVPM e da EVA*

	<i>W</i>	gl
Mãe		
QLE	.77**	99
AS	.99	99
IEI	.85**	99
Pai		
QLE	.85**	99
AS	.96**	99
IEI	.87**	99
Ans	.98	99
Conf Prox	.99	99
Conf Outros	.96**	99

*Nota.* QLE = Qualidade do Laço Emocional; AS = Ansiedade de separação; IEI = Inibição da exploração e individualidade; Ans = Ansiedade; Conf Prox = Conforto com a Proximidade; Conf Outros = Confiança nos Outros.

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,001$

Dado que a maioria das dimensões de ambas as escalas apresentam valores de  $p > 0,05$ , rejeitamos a hipótese nula ( $H_0$ ) e concluímos que os dados não seguem uma distribuição normal. Neste sentido, ir-se-á optar pela estatística não paramétrica. Assim, recorreu-se ao coeficiente de correlação de *Spearman*, com o intuito de estudar a relação entre a qualidade da vinculação estabelecida com os pais na infância (avaliada pelo QVPM) e a qualidade das relações interpessoais na idade adulta (avaliada pela EVA).

**Tabela 6**

*Correlação entre a Qualidade da Vinculação Estabelecida com os Pais na Infância (QVPM) e a Qualidade das Relações Interpessoais Estabelecidas na Idade Adulta (EVA)*

	QLE- pai	QLE- mãe	AS- pai	AS- mãe	IEI- pai	IEI- mãe	Ans	Conf Prox	Conf Outros
QLE- pai	-	.72**	.54**	.12	-.74**	-.61**	-.40**	.16	.16
QLE- mãe	.72**	-	.42**	.43**	-.64**	-.73**	-.41**	.28**	.33**
AS- pai	.54**	.42**	-	.69**	-.39**	-.33**	-.08	-.05	.10
AS- mãe	.12	.43**	.69**	-	-.17	-.28**	-.03	-.00	.16
IEI- pai	-.74**	-.64**	-.39**	-.17	-	.83**	.40**	-.21*	.32**
IEI- mãe	-.62**	-.73**	-.33**	-.28**	.83**	-	.42**	-.23*	-.39**

*Nota.* QLE = Qualidade do Laço Emocional; AS = Ansiedade de separação; IEI = Inibição da exploração e individualidade; Ans = Ansiedade; Conf Prox = Conforto com a Proximidade; Conf Outros = Confiança nos Outros.

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Conforme se pode observar na Tabela 6, a qualidade da vinculação estabelecida com os pais na infância (QVPM) encontra-se globalmente associada com a qualidade das relações interpessoais na idade adulta (EVA). Referimos “globalmente” porque nem todas as subescalas apresentam correlações estatisticamente significativas entre si.

A qualidade do laço emocional estabelecido com ambos os pais na infância encontra-se negativamente associada com a ansiedade nas relações de vinculação na idade adulta ( $r_{s\text{pai}} = -0.40^{**}$ ;  $r_{s\text{mãe}} = -0.41^{**}$ ), o que significa que quanto melhor for a qualidade (percebida) do laço emocional estabelecido com os pais, especialmente com a figura materna, menor é a ansiedade experienciada nas relações interpessoais na idade adulta.

Adicionalmente, a qualidade do laço emocional estabelecido (apenas) com a mãe na infância encontra-se positivamente associada com o conforto com a proximidade e com a confiança nos outros ( $r_s = 0.28^{**}$  e  $r_s = 0.33^{**}$ , respetivamente), sendo que quanto melhor for a qualidade (percebida) do laço emocional estabelecido com a mãe na infância, maior é o conforto com a proximidade e a confiança nos outros na idade adulta.

A inibição da exploração e individualidade, tanto relativamente ao pai como à mãe, apresenta-se positivamente associada com a ansiedade nas relações de vinculação na idade adulta ( $r_{s\text{pai}} = 0.40^{**}$ ;  $r_{s\text{mãe}} = 0.42^{**}$ ), sendo esta associação mais acentuada no que diz respeito à figura materna. Tais resultados indicam que quanto maior for a inibição da exploração e individualidade com os pais, principalmente com a mãe, maior é a ansiedade experienciada nas relações interpessoais na idade adulta.

Além disso, a inibição da exploração e individualidade encontra-se negativamente correlacionada com o conforto com a proximidade ( $r_{s\text{pai}} = -0.21^{**}$ ;  $r_{s\text{mãe}} = -0.23^{**}$ )

e a confiança nos outros ( $r_{s\text{pai}}=-0.32^{**}$ ;  $r_{s\text{mãe}}=-0.39^{**}$ ), sugerindo que quanto maior a inibição da exploração e individualidade com os pais, menor é o conforto com a proximidade e a confiança experienciada nas relações interpessoais na idade adulta.

Adicionalmente, visando o mesmo objetivo, procedeu-se à análise da relação entre a qualidade da vinculação estabelecida com os pais na infância (QVPM) e os estilos de vinculação na idade adulta (EVA), recorrendo igualmente ao coeficiente de correlação de *Spearman* (ver Tabela 7).

### Tabela 7

*Correlação entre a Qualidade da Vinculação Estabelecida com os Pais na Infância (QVPM) e os Estilos de Vinculação do Adulto (EVA)*

Estilos (Bartholomew, 1990)	QLE- pai	QLE- mãe	AS- pai	AS- mãe	IEI- pai	IEI- mãe
Seguro	.32**	.38**	.04	-.020	-.39**	-.33**
Preocupado	-.06	-.09	.14	.19	.09	.03
Desligado	-.06	-.13	-.00	-.07	.15	.20*
Amedrontado	-.31**	-.29**	-.16	-.04	.28**	.29**

*Nota.* QLE = Qualidade do Laço Emocional; AS = Ansiedade de separação; IEI = Inibição da exploração e individualidade

\*  $p<0,05$ ; \*\*  $p<0,01$

De acordo com os dados apresentados na Tabela 7, o estilo de vinculação seguro encontra-se positivamente associado com qualidade do laço emocional com ambas as figuras parentais ( $r_{s\text{pai}}=0.32^{**}$ ;  $r_{s\text{mãe}}=0.38^{**}$ ), o que sugere quanto mais forte é o laço emocional estabelecido com os pais na infância, mais seguro é o estilo de vinculação na idade adulta. Além disso, a vinculação segura está negativamente correlacionada com a inibição da exploração e individualidade com ambos os pais ( $r_{s\text{pai}}=-0.39^{**}$ ;  $r_{s\text{mãe}}=-0.33^{**}$ ), o que indica que quanto menor é a percepção de inibição da exploração e individualidade com as figuras parentais, mais seguro é o estilo de vinculação na idade adulta.

Em contrapartida, o estilo de vinculação inseguro amedrontado está negativamente correlacionado com a qualidade do laço emocional com ambos os pais ( $r_{s\text{pai}}=-0.31^{**}$ ;  $r_{s\text{mãe}}=-0.29^{*}$ ), sugerindo que quanto mais fraco é o laço emocional estabelecido com os pais na infância, mais amedrontado é o estilo de vinculação na idade adulta. Adicionalmente, a vinculação amedrontada encontra-se positivamente associada com a inibição da exploração e individualidade com as figuras parentais ( $r_{s\text{pai}}=0.28^{**}$ ;  $r_{s\text{mãe}}=0.29$ ), evidenciando que maior é a percepção de inibição da exploração e individualidade com as figuras parentais, mais amedrontado é o estilo de vinculação na idade adulta.

De forma semelhante, o estilo de vinculação desligado revelou uma associação positiva com a inibição da exploração e individualidade relativamente à mãe ( $r_{s\text{mãe}}=-0.20^{*}$ ), o que indica que quanto menor é a inibição da exploração e individualidade com a figura materna na infância, mais desligado é o estilo de vinculação na idade adulta.

Deste modo, os resultados sugerem que a qualidade da vinculação na infância (particularmente com a mãe) se associa positivamente à percepção da qualidade das rela-

ções interpessoais adultas, incluindo a confiança, a proximidade e a aceitação de apoio dos outros.

Esta continuidade dos modelos internos dinâmicos tem sido amplamente corroborada por diversos estudos (Bowlby, 1973; Oldeman et al., 2023; Mikulincer & Shaver, 2020; Simpson et al., 2021; Vieth et al., 2022), evidenciando que experiências de vinculação de qualidade com os pais na infância se associam, de forma consistente, ao desenvolvimento de relações interpessoais adultas de maior qualidade e segurança (Dykas & Cassidy, 2011; Hadiwijaya et al., 2020; Mota & Martins, 2018; River et al., 2022). Embora suscetíveis a sofrer alterações, os modelos internalizados nas primeiras experiências relacionais apresentam uma estrutura relativamente estável, permanecendo como os mais determinantes na organização cognitiva, emocional e comportamental do indivíduo (Bowlby, 1973).

Neste contexto, os dados da Tabela 7 ilustram a operacionalização dos modelos internos dinâmicos formados na infância, demonstrando como as dimensões da qualidade da vinculação aos pais se articulam com os estilos de vinculação na idade adulta. O estilo de vinculação seguro na idade adulta, associado a uma percepção positiva da qualidade do laço parental e a menor inibição da exploração na infância, reflete um modelo interno positivo, caracterizado por confiança em si e nos outros, conforto com a proximidade e relações interpessoais satisfatórias. Em contrapartida, os estilos inseguros (amedrontado), associados a uma percepção negativa da qualidade do laço e a maior inibição da exploração na infância, refletem modelos internos predominantemente negativos, marcados por desconfiança, medo do abandono e dificuldades na regulação da proximidade (Bartholomew e Horowitz, 1991; Bowlby, 1973, 1989; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2023b; Mota & Martins, 2018).

A evidência empírica reforça estes dados, apontando que relações parentais consistentes, responsivas e afetuosas favorecem, simultaneamente, o desenvolvimento de representações de dignidade de amor, competência, autoeficácia e capacidades como a exploração, a intimidade, a confiança e a regulação emocional que, por sua vez, promovem o estabelecimento de vinculações seguras na vida adulta. Por outro lado, experiências parentais controladoras ou pouco responsivas favorecem representações de indignidade e incompetência, associadas a défices de autonomia e intimidade bem como a maior dependência afetiva (Ainsworth et al., 2015; Babo et al., 2024; Bowlby, 1969, 1973, 1989; Claro & Mota, 2019; Correia & Mota, 2016; Linick, 2022; Mikulincer & Shaver, 2020; Mota & Martins, 2018; Mota et al., 2025; Sobral et al., 2010; Vieth et al., 2022; Zhao et al., 2024).

Importa ainda salientar que no presente estudo, de forma consistente, as correlações foram mais fortes em relação à figura materna do que à paterna, o que sugere que a mãe tende a desempenhar um papel mais determinante na formação do estilo de vinculação. Esta evidência tem sido corroborada por diversas investigações, nas quais a procura de apoio, a ligação emocional e a autoconfiança desenvolvidas na relação com a figura materna se revelam preditores significativos da qualidade das experiências relacionais, sobretudo no contexto das relações amorosas (Correia & Mota, 2016). Estas diferenças podem ser compreendidas à luz de determinantes socioculturais, uma vez que, tradicionalmente, a mãe está mais envolvida nas rotinas diárias e na promoção da autonomia dos filhos (Correia & Mota, 2016; Grossmann & Grossmann, 2020). Além disso, o próprio autor da teoria da vinculação, atribuiu um papel central à mãe na construção dos modelos internos dinâmicos (Bowlby, 1969, 1973).

Em síntese, os resultados obtidos evidenciam que uma boa qualidade da vinculação na infância está associada ao desenvolvimento de estilos de vinculação segura na idade adulta. Em contrapartida, vinculações parentais de pior qualidade tendem a favorecer a perpetuação de estilos de vinculação inseguros, corroborando o papel estruturante das relações parentais precoces na configuração dos estilos de vinculação ao longo da vida (Correia & Mota, 2016; Linick, 2022; Mikulincer & Shaver, 2020; Mota & Martins, 2018; Rocha & Mota, 2015; Vieth et al., 2022; Zhao et al., 2024).

Neste momento confirmamos parcialmente a hipótese formulada, pois embora as relações de vinculação estabelecidas na infância se encontrem associadas à qualidade das relações interpessoais na idade adulta, no presente estudo a ansiedade de separação a ambos os pais não se correlaciona com nenhuma das dimensões consideradas na qualidade das relações interpessoais na idade adulta.

### **Diferenças entre a qualidade da vinculação estabelecida com os pais na infância e os estilos de vinculação na idade adulta**

Procurando dar resposta ao último objetivo formulado - estudo das diferenças entre os estilos a qualidade da vinculação estabelecida com os pais na infância (QVPM) e os estilos de vinculação na idade adulta (Estilos de Vinculação EVA) - recorreu-se ao teste de *Kruskal-Wallis* com determinação do posto médio (ver Anexo J) e, quando aplicável, *post-hoc* de *Bonferroni*.

Tal como seria de esperar, apenas as dimensões qualidade do laço emocional ( $H_{\text{pai}}=13.94$ ;  $p=0.007$  e  $H_{\text{mãe}}=14.56$ ;  $p=0.006$ ) e inibição da exploração e individualidade ( $H_{\text{pai}}=17.41$ ;  $p=0.002$  e  $H_{\text{mãe}}=16.36$ ;  $p=0.003$ ) se distinguem nos “estilos de vinculação” exibidos na idade adulta.

Na dimensão qualidade do laço emocional com a mãe, os participantes com estilo de vinculação seguro ( $R_{\text{médio}}=59.85$ ) distinguem-se dos participantes com um estilo de vinculação desligado ( $R_{\text{médio}}=37.21$ ), o que significa que os participantes que apresentam um estilo de vinculação segura na idade adulta percebem a qualidade do laço emocional estabelecido com a mãe de forma significativamente superior quando comparados com os que apresentam um estilo de vinculação desligado.

Já na dimensão inibição da exploração e individualidade com ambos os pais, os participantes com estilo de vinculação seguro ( $R_{\text{médio}}\text{pai}=39.49$ ;  $R_{\text{médio}}\text{mãe}=41.24$ ) distinguem-se dos participantes com um estilo de vinculação desligado ( $R_{\text{médio}}\text{pai}=66.14$ ;  $R_{\text{médio}}\text{mãe}=71.79$ ), sugerindo que participantes com um estilo de vinculação segura na idade adulta percebem a inibição da exploração e individualidade de forma significativamente inferior em comparação com os que apresentam um estilo de vinculação desligado.

De modo semelhante, os participantes com estilos de vinculação seguro ( $R_{\text{médio}}\text{pai}= 59.57$ ;  $R_{\text{médio}}\text{mãe}= 59.85$ ) e amedrontado ( $R_{\text{médio}}\text{pai}= 29.33$ ;  $R_{\text{médio}}\text{mãe}= 31.23$ ) distinguiram-se na qualidade do laço emocional com ambos os pais, o que indica que aqueles com vinculação segura na idade adulta percebem a qualidade do laço emocional estabelecido com os pais como significativamente superior quando comparados com os que demonstram um estilo de vinculação amedrontado.

Além disso, na dimensão inibição da exploração e individualidade com ambas as figuras, os participantes com estilo de vinculação seguro ( $R_{\text{médio}}\text{pai}=39.49$ ;  $R_{\text{médio}}\text{mãe}=41.24$ ) distinguem-se daqueles com vinculação amedrontada ( $R_{\text{médio}}\text{pai}= 69.93$ ;  $R_{\text{médio}}\text{mãe}=70.37$ ), o que sugere que os participantes com um estilo de vinculação segura

na idade adulta percebem a inibição da exploração e da individualidade como significativamente inferior à dos participantes com um estilo de vinculação amedrontado.

Além disso, os participantes com vinculação segura revelaram os níveis mais elevados de qualidade do laço emocional e os mais baixos de inibição da exploração e da individualidade, ao passo que aqueles com vinculação amedrontada evidenciaram os valores mais baixos de qualidade do laço emocional e os mais altos de inibição da exploração e da individualidade, em comparação com os restantes estilos.

Globalmente, os dados obtidos sugerem que níveis elevados de qualidade do laço com os pais na infância estão associados a um estilo de vinculação seguro e, por isso, a uma maior percepção de qualidade das relações interpessoais na idade adulta. Por outro lado, aqueles que apresentam menores níveis de qualidade do laço com os pais associam-se a um estilo de vinculação inseguro e, por conseguinte, a uma qualidade inferior de relações interpessoais, conforme preconizado por múltiplos autores (Dykas & Cassidy, 2011; Hadiwijaya et al., 2020; Mota & Martins, 2018; River et al., 2022)

A esse respeito, a literatura descreve o estilo de vinculação seguro na idade adulta como resultado de experiências parentais precoces caracterizadas por afeto, cuidados consistentes e responsivos, bem como pelo encorajamento à exploração e desenvolvimento de competências socioemocionais. Tais experiências favorecem a construção de modelos internos dinâmicos positivos, nos quais o *self* é percebido como digno de amor e os outros como figuras disponíveis e confiáveis, o que contribui para o estabelecimento de relações interpessoais seguras, longas e satisfatórias. Em contrapartida, experiências parentais marcadas por rejeição ou ineficiência nos cuidados, que não sustentam a exploração segura do ambiente, favorecem a internalização de modelos internos dinâmicos predominantemente negativos - de si como não digno de amor e desprovido de

competências, e dos outros como indisponíveis, rejeitadores e pouco confiáveis. Esses modelos internos estão associados a estilos de vinculação insegura na idade adulta, frequentemente relacionados a dificuldades na formação e manutenção de relacionamentos interpessoais satisfatórios (Ainsworth et al., 1978; Babo et al., 2024; Bartholomew & Horowitz, 1991; Bowlby, 1973, 1988, 1989; Delgado et al., 2022; Marrone, 2022; Mikulincer & Shaver, 2020; Mota & Martins, 2018; Simpson et al., 2021; Valarezo-Bravo et al., 2024).

Em suma, os resultados desta investigação reforçam a ideia de que a percepção da qualidade de vinculação estabelecida com os pais na infância se associa à qualidade das relações interpessoais na idade adulta, evidenciando a continuidade dos modelos internos dinâmicos na estruturação das representações afetivas e na configuração dos comportamentos relacionais ao longo de todo o ciclo vital.

## Conclusão

A investigação tem salientado a importância das experiências parentais precoces no desenvolvimento socioemocional ao longo da vida. Os resultados deste estudo apontam nesse mesmo sentido, permitindo concluir que a qualidade da vinculação com os pais na infância (tal como ela é percebida por jovens adultos) - marcada por uma melhor qualidade do laço emocional e menor inibição da exploração e individualidade - se associa a um estilo de vinculação seguro na idade adulta e, por isso, a uma melhor qualidade das relações interpessoais.

Estes achados têm implicações práticas relevantes, sublinhando a necessidade de intervenções psicológicas que auxiliem na ressignificação de estilos de vinculação inseguros, de programas educativos parentais que promovam práticas baseadas no afeto e na autonomia, e de estratégias de apoio a jovens adultos, com vista ao fortalecimento de competências socioemocionais e à construção de relações interpessoais mais saudáveis.

Os resultados evidenciam, ainda, o papel preponderante da mãe na formação de relações interpessoais na idade adulta. Esta tendência tem sido explicada na literatura por determinantes culturais que lhe atribuíram um papel central nos cuidados parentais e na promoção da autonomia, em detrimento do pai (Correia & Mota, 2016; Grossmann & Grossmann, 2020). Esta divisão desigual pode conduzir à sobrecarga materna e à responsabilização quase exclusiva da mãe perante dificuldades no desenvolvimento da criança. Contudo, importa refletir sobre como estas dinâmicas poderão evoluir no futuro à luz das profundas transformações sociofamiliares em curso. A emergência de novos modelos familiares, a crescente igualdade de género e o maior investimento profissional das mulheres podem favorecer uma redistribuição mais equitativa das responsabilidades

parentais, abrindo caminho para uma potencial reconfiguração do papel paterno no desenvolvimento socioemocional dos filhos.

Apesar da pertinência do estudo, ele apresenta limitações que importa reconhecer. A natureza transversal não permite estabelecer relações de causalidade, limitando-se à identificação de associações. Além disso, outras variáveis relevantes, como traços de personalidade, experiências traumáticas, existência de irmãos, posição na fratria e indicadores psicopatológicos, não foram contempladas. A amostra de conveniência, constituída apenas por estudantes universitários, restringe a generalização dos resultados à população em geral. Acrescenta-se a isso a predominância de participantes do sexo feminino, que pode ter introduzido um viés de gênero nas percepções relatadas. Reconhece-se ainda que variáveis sociodemográficas, como idade, escolaridade e contexto acadêmico e social, desempenham um papel fundamental nas dinâmicas de vinculação, podendo estar associadas a significativas diferenças nas percepções reportadas. Adicionalmente, a ausência de normalidade na distribuição da amostra restringiu o uso de testes estatísticos paramétricos e pode condicionar a precisão das inferências realizadas.

Por fim, o uso exclusivo de instrumentos de autorrelato baseia-se em percepções subjetivas sujeitas a enviesamentos, como a desejabilidade social e a memória retrospectiva, especialmente na evocação das relações parentais na infância. Consequentemente, os resultados refletem sobretudo a forma como os indivíduos percebem as experiências e não as características reais e objetivas.

Estas limitações sugerem a necessidade de investigação futura com metodologias longitudinais, amostras diversificadas e o uso combinado de métodos qualitativos e quantitativos, a fim de aprofundar a compreensão das dinâmicas de vinculação parental e das suas implicações no desenvolvimento relacional ao longo da vida.

## Referências

- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Johns Hopkins Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation* (1ª ed.). Psychology Press.  
<https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Anderson, J. R. (2020). Inviting autonomy back to the table: The importance of autonomy for healthy relationship functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 3-14.  
<https://doi.org/10.1111/jmft.12413>
- Arancibia, M., Lutz, M., Ardiles, Á., & Fuentes, C. (2023). Neurobiology of disorganized attachment: A review of primary studies on human beings. *Neuroscience Insights*, 18.  
<https://doi.org/10.1177/26331055221145681>
- Babo, F., Carvalho, H., Santos, B., Matos, P. M., & Mota, C. P. (2024). Affective relationships with caregivers, self-efficacy, and hope of adolescents in residential care. *Children and Youth Services Review*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107438>
- Baldwin, M. W., & Fehr, B. (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships*, 2(3), 247–261. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00090.x>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bassi, G., Mancinelli, E., Spaggiari, S., Lis, A., Salcuni, S., & Di Riso, D. (2022). Attachment style and its relationships with early memories of separation anxiety and adult separation anxiety symptoms among emerging adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(14), 8666. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148666>
- Belsky, J. (1999). Interactional and contextual determinants of attachment security. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 249–264). The Guilford Press.
- Bortolini, T., Laport, M. C., Latgé-Tovar, S., Fischer, R., Zahn, R., de Oliveira-Souza, R., & Moll, J. (2024). The extended neural architecture of human attachment: An fMRI coordinate-based meta-analysis of affiliative studies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *159*, 105584. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105584>
- Bosmans, G., Bakermans-Kranenburg, M. J., Vervliet, B., Verhees, M. W., & Van IJzendoorn, M. H. (2020). A learning theory of attachment: Unraveling the black box of attachment development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *113*, 287-298. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.03.014>
- Bowlby, J. (1940). The influence of early environment in the development of neurosis and neurotic character. *The International Journal of Psychoanalysis*, *21*, 154–178.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume I. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Volume II. Separation, anxiety and anger*. Hogarth Press.

- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, *130*(3), 201-210. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1989). *Uma base segura. Aplicações clínicas de uma teoria da vinculação*. (1ª ed.). Artmed.
- Brandão, T., Brites, R., Hipólito, J., & Nunes, O. (2023). Attachment orientations and family functioning: The mediating role of emotion regulation. *The Journal Of Psychology*, *157*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2128284>
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *21*(3), 267–283. <https://doi.org/10.1177/0146167295213008>
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *50*(1-2), 3–35. <https://doi.org/10.2307/3333824>
- Busby, D. M., Hanna-Walker, V., & Yorgason, J. B. (2020). Um olhar mais atento sobre apego, sexualidade e relacionamentos conjugais. *Journal of Social and Personal Relationships*, *37*(4), 1362-1385. <https://doi.org/10.1177/0265407519896022>
- Callaci, M., Péloquin, K., Barry, R. A., & Tremblay, N. (2020). A dyadic analysis of attachment insecurities and romantic disengagement among couples seeking relationship therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, *46*(3), 399–412. <https://doi.org/10.1111/jmft.12422>

- Canavarro, M. C. (1997). *Relações afectivas ao longo do ciclo de vida e saúde mental* [Unpublished doctoral dissertation]. Universidade de Coimbra.
- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (ASS-R) na população portuguesa. *PSICOLOGIA*, *20*(1), 156–186.  
<https://doi.org/10.17575/rpsicol.v20i1.381>
- Carlson, J. S., & Askar, S. (2024). Anxiety disorders (social, separation, general). In L. Theodore, M. Bray, & B. Bracken (Eds.) *Desk Reference in School Psychology* (pp. 291-307). Oxford University Press.
- Choi, E. J., Taylor, M. J., Vandewouw, M. M., Hong, S. B., Kim, C. D., & Yi, S. H. (2021). Attachment security and striatal functional connectivity in typically developing children. *Developmental Cognitive Neuroscience*, *48*, 100914.  
<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2021.100914>
- Chursina A. V. (2023). The impact of romantic attachment styles on jealousy in young adults. *Psychology in Russia: state of the art*, *16*(3), 222–232.  
<https://doi.org/10.11621/pir.2023.0315>
- Claro, P. C., & Mota, C. P. (2019). O papel da vinculação aos pais e da regulação emocional no investimento esquemático na aparência em jovens adultos. *Actualidades en Psicología*, *33*(126), 97–116. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v33i126.32497>
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*(4), 810–832. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.4.810>

- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Correia, F., & Mota, C. (2017). Papel do ambiente familiar no desenvolvimento de sintomatologia psicopatológica em jovens adultos. *Psicologia Clínica*, 29(2), 253-271. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-56652017000200007&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652017000200007&lng=pt&tlng=pt).
- Correia, F., & Mota, C. P. (2016). Ambiente familiar e qualidade da vinculação amorosa: Papel mediador da individuação em jovens adultos. *Análise Psicológica*, 34(1), 15-29. <https://doi.org/10.14417/ap.1018>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E. (2022). Parental attachment and peer relationships in adolescence: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031064>
- Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2011). Attachment and the processing of social information across the life span: theory and evidence. *Psychological bulletin*, 137(1), 19-47. <https://doi.org/10.1037/a0021367>
- Faria, C., Bastos, A., Soares, I., & Silva, C. (2008). Organização da vinculação e qualidade da relação com os pares. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 201-210. <https://dehesa.unex.es:8443/handle/10662/17768>

- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Feldman, R. (2020). What is resilience: an affiliative neuroscience approach. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 19(2), 132–150. <https://doi.org/10.1002/wps.20729>
- Fiorini, M. C., Patta Bardagi, M., Guisso, L., & Aparecida Crepaldi, M. (2021). Impacto del funcionamiento familiar en la diferenciación del self de universitarios brasileños. *Revista De Psicología*, 39(2), 909-931. <https://doi.org/10.18800/psico.202102.014>
- Fonseca, M., Soares, I., & Martins, C. (2006). Estilos de vinculação, orientação para o trabalho e relações profissionais. *Psicologia*, 20(1), 187–208. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v20i1.382>
- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 131-144. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x>
- Freitas, V., & Mota, C. P. (2015). Implicações da vinculação amorosa e suporte social na autoestima em jovens universitários. *Análise Psicológica*, 33(3), 303-315. <https://doi.org/10.14417/ap.863>
- Freud, S. (1905). *Three essays on the theory of sexuality*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 7, pp. 123–246). Hogarth Press.

- Freud, S. (1923). *The ego and the id*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 1–66). Hogarth Press.
- Gibson, L. C. (2023). *Filhos adultos de pais emocionalmente imaturos* (1ª ed.). Lua de Papel.
- Gouveia, T., & Matos, P. M. (2013). *Manual QVPM: Questionário de vinculação ao pai e à mãe* (1ª ed.). Euedito.
- Granja, M. B., & Mota, C. P. (2018). Estilos parentais e vinculação amorosa: efeito mediador do bem-estar psicológico em jovens adultos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 93–109. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5584>
- Grossmann, K., & Grossmann, K. E. (2020). Essentials when studying child-father attachment: A fundamental view on safe haven and secure base phenomena. *Attachment & human development*, 22(1), 9–14. <https://doi.org/10.1080/14616734.2019.1589056>
- Hadiwijaya, H., Klimstra, T. A., Darling, N., Vermunt, J. K., Branje, S., & Meeus, W. H. J. (2020). The family context as a foundation for romantic relationships: A person-centered multi-informant longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 34(1), 46–56. <https://doi.org/10.1037/fam0000601>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hendrix, H. (1990). *Viver com mais amor: O guia do casal moderno*. Difusão cultural.
- Hinde, R. A., & Stevenson-Hinde, J. (1986). Relating childhood relationships to individual characteristics. In W. W. Hartup & Z. Rubin (Eds.), *Relationships and development* (pp. 27-50). Lawrence Erlbaum Associates.

- Hingley, S. M. (2025). Dialectically integrated psychotherapy: Unconscious internal models and unifying processes of change. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 55(2), 127-137. <https://doi.org/10.1007/s10879-024-09650-w>
- Howe, D., & Betts, L. (2023). *Attachment across the lifecourse: A brief introduction*. (2<sup>a</sup> ed.). Bloomsbury Publishing.
- Iwanski, A., Lichtenstein, L., Mühlhling, L. E., & Zimmermann, P. (2021). Effects of father and mother attachment on depressive symptoms in middle childhood and adolescence: The mediating role of emotion regulation. *Brain sciences*, 11(9), 1153. <https://doi.org/10.3390/brainsci11091153>
- Johnson, S. M. (2024). *Teoria do apego na prática: Terapia focada nas emoções com indivíduos, casais e famílias*. Artmed.
- Khan, F., Chong, J. Y., Theisen, J. C., Fraley, R. C., Young, J. F., & Hankin, B. L. (2020). Development and change in attachment: A multiwave assessment of attachment and its correlates across childhood and adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 118(6), 1188–1206. <https://doi.org/10.1037/pspi0000211>
- Kohlhoff, J., Lieneman, C., Cibralic, S., Traynor, N., & McNeil, C. B. (2022). Attachment-based parenting interventions and evidence of changes in toddler attachment patterns: An overview. *Clinical child and family psychology review*, 25(4), 737–753. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00405-4>
- Lampis, J., Busonera, A., & Tommasi, M. (2025). Parental bonding and dyadic adjustment: The mediating role of the differentiation of self. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 47, 305–318. <https://doi.org/10.1007/s10591-025-09733-3>

- Linick, J. (2022). Attachment: theory, application, & clinical tools. In A. N. Marsh & L. J. Cox (Eds.), *Not just bad kids: The adversity and disruptive behavior link* (pp. 39–61). Academic Press
- Madigan, S., Deneault, A.-A., Duschinsky, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., Schuengel, C., van IJzendoorn, M. H., Ly, A., Fearon, R. M. P., Eirich, R., & Verhage, M. L. (2024). Maternal and paternal sensitivity: Key determinants of child attachment security examined through meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *150*(7), 839–872. <https://doi.org/10.1037/bul0000433>
- Marrone, M. (2022). A Teoria da Vinculação e alguns aspectos da sua Aplicação Clínica. *Revista PsiRelacional*, *3*, 203-214.
- Martins, S., Augusto, C., Silva, M. J., Duarte, A., Martins, F., & Rosário, R. (2022). Parentalidade positiva e a sua relação com o desenvolvimento socioemocional em crianças. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, *9*, 118-131. <https://doi.org/10.17979/reipe.2022.9.0.8908>
- McConnell, M., & Moss, E. (2011). Attachment across the life span: factors that contribute to stability and change. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, *11*, 60-77.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2020). enhancing the “broaden and build” cycle of attachment security in adulthood: From the laboratory to relational contexts and societal systems. *international journal of environmental Research and Public Health*, *17*(6), 2054. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062054>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2022). An attachment perspective on loss and grief. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101283. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.003>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2023a). *Attachment theory applied: Fostering personal growth through healthy relationships*. The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2023b). *Attachment theory expanded: Security dynamics in individuals, dyads, groups, and societies*. The Guilford Press.
- Miljkovitch, R., Mallet, P., Moss, E., Sirparanta, A., Pascuzzo, K., & Zdebik, M. A. (2021). Adolescents' attachment to parents and peers: Links to young adulthood friendship quality. *Journal of Child and Family Studies*, 30(6), 1441–1452. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01962-y>
- Montoro, G. C. F. (2001). Apego. In T. Castilho (Ed.) *Temas em terapia familiar* (pp. 40-81). Summus Editorial.
- Montoro, G. C. F. (2004). Amor conjugal e padrões de relacionamento. In Vitale, M. A. F. (Org.). *Laços amorosos: terapia de casal e psicodrama*. Editora Ágora.
- Morais, H., & Pinheiro Mota, C. (2024). Separação-indivuação aos pais e resiliência nos conflitos no namoro em jovens adultos. *PSICOLOGIA*, 38(1), 1–12. <https://doi.org/10.17575/psicologia.1874>
- Mota, C. P., & de Assunção, S. (2023). ¿Los estilos parentales y el apego a los compañeros marcan la diferencia en los motivos de consumo de alcohol en jóvenes universitarios?. *Avances En Psicología Latinoamericana* , 41(1), 1–23. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8875>

- Mota, C. P., & Martins, C. (2018). Vinculação aos pais e relação amorosa: Papel mediador dos conflitos interparentais em jovens adultos. *Psicologia*, 32(1), 1–14. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v32i1.1225>
- Mota, C. P., Ferreira, I. T., & Costa, M. (2025). Vinculação aos pais e necessidades psicológicas básicas em adolescentes: papel moderador da sintomatologia depressiva. *Revista CES Psicologia*, 18(2), 84-97. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.7712>
- Mota, C. P., Martins, C., & Santos, B. (2023). Vinculação amorosa, conflitos interparentais e sintomatologia psicopatológica: contribuição para os conflitos no namoro em jovens adultos. *Actualidades en Psicología*, 37(134), 68-84. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v37i134.45294>
- Mota, C. P., Mateus, D., Relva, I. C., & Costa, M. (2024). Peer attachment and self-control: Implication on social anxiety in young adults. *Social Sciences*. 13(9), 445. <https://doi.org/10.3390/socsci13090445>
- Nunes, F., & Mota, C. P. (2017). Vinculação aos pais, competências sociais e ideação suicida em adolescentes. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 69(3), 52-65. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672017000300005&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672017000300005&lng=pt&tlng=pt).
- Nunes, F., Matos, PM, Ferreira, T., Schoon, I., Ferreira, R., & Pinheiro Mota, C. (2024). Sentido de agência pessoal em adolescentes: explorando perspectivas de gênero sobre apegos parentais e entre pares. *Journal of Social and Personal Relationships* , 42 (2), 613-632. <https://doi.org/10.1177/02654075241303853>

- Nunes, F., Mota, C. P., Costa, M., Assunção, R. S., & Matos, P. M. (2019). Short form version of the Father and Mother Attachment Questionnaire (FMAQ). *Journal of Child and Family Studies, 29*, 1187-1199. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01672-6>
- Oldeman, M. G., Cillessen, A. H. N., & van den Berg, Y. H. M. (2023). Friendships in Emerging Adulthood: The Role of Parental and Friendship Attachment Representations and Intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin, 51*(4), 514-529. <https://doi.org/10.1177/01461672231195339>
- Osher, D., Cantor, P., Berg, J., Steyer, L., & Rose, T. (2020). Drivers of human development: How relationships and context shape learning and development. *Applied Developmental Science, 24*(1), 6–36. <https://doi.org/10.1080/10888691.2017.1398650>
- Paquette, V., Rapaport, M., St-Louis, A. C., & Vallerand, R. J. (2020). Why are you passionately in love? Attachment styles as determinants of romantic passion and conflict resolution strategies. *Motivation and Emotion, 44*(4), 621–639. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09821-x>
- Pilkington, C. J., & Woods, S. P. (1999). Risk in Intimacy as a Chronically Accessible Schema. *Journal of Social and Personal Relationships, 16*(2), 249-263. <https://doi.org/10.1177/0265407599162007>
- Pinheiro Mota, C., & Monteiro, B. (2024). Vinculação aos pais e uso problemático da internet em jovens: efeito moderador da regulação emocional. *CES Psicología, 17*(2), 58-76. <https://doi.org/10.21615/cesp.7142>
- Prime, H., Andrews, K., Markwell, A., Gonzalez, A., Janus, M., Tricco, A. C., Bennett, T., & Atkinson, L. (2023). positive parenting and early childhood cognition: A Systematic

review and meta-analysis of randomized controlled trials. *clinical child and family psychology review*, 26(2), 362–400. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00423-2>

Reis, J., Nunes, F., Matos, P. M., & Mota, C. P. (2024). Romantic attachment and emerging adults' future expectations: Moderation Role of self-regulation. *Emerging Adulthood*, 12(6), 985-995. <https://doi.org/10.1177/21676968241273251>

Ren, Q., Topakas, A., & Patterson, M. (2024). Attachment and self-regulation in the workplace—a theoretical integration. *Frontiers in psychology*, 15, 1387548. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1387548>

Rholes, W. S., Eller, J., Simpson, J. A., & Arriaga, X. B. (2021). Support processes predict declines in attachment avoidance across the transition to parenthood. *Personality & social psychology bulletin*, 47(7), 1119–1134. <https://doi.org/10.1177/0146167220960365>

Richardson, E., Beath, A., & Boag, S. (2023). Default defenses: The character defenses of attachment-anxiety and attachment-avoidance. *Current Psychology*, 42(32), 28755-28770. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03919-w>

River, L. M., O'Reilly Treter, M., Rhoades, G. K., & Narayan, A. J. (2022). Parent–child relationship quality in the family of origin and later romantic relationship functioning: A systematic review. *Family Process*, 61(1), 259–277. <https://doi.org/10.1111/famp.12650>

Rocha, M., & Mota, C. P. (2015). Família(s) e vinculação. In O.M. Fernandes, & C. Maia (Eds.), *A família portuguesa no século XXI* (pp. 149-156). Parsifal

Rocha, M., Mota, C. P., & Matos, P. M. (2011). Vinculação à mãe e ligação aos pares na adolescência: O papel mediador da auto-estima. *Análise Psicológica*, 29(2), 185-200. <https://doi.org/10.14417/ap.47>

- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults—a cross-sectional study. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(3), 525–539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Santaguida, E., & Bergamasco, M. (2024). A perspective-based analysis of attachment from prenatal period to second year postnatal life. *Frontiers in psychology*, 15, 1296242. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1296242>
- Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In R. J. B. Sternberg, & M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (pp. 68-99). Yale University Press.
- Silva, F. M., & Mota, C. P. (2018). Vinculação aos pais, adversidade na infância e desenvolvimento de psicopatologia. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 70(1), 175–192. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672018000100013&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000100013&lng=pt&tlng=pt)
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2015). *Attachment theory and research: New directions and emerging themes*. Guilford Publications.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Eller, J., & Paetzold, R. L. (2021). Major principles of attachment theory: Overview, hypotheses, and research ideas. In P. A. M. Van Lange, E. T. Higgins, & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (3rd ed., pp. 222–239). The Guilford Press.
- Soares, I. (2007). *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação*. Psiquilibrios.

- Sobral, M. P., Almeida, P. R., & Costa, M. E. (2010, 4-Fevereiro 6). Medo da intimidade, vinculação e divórcio parental: um estudo com jovens adultos. comunicação [Conferência session]. *Actas do VII simpósio nacional de investigação em psicologia*, Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/10216/21501>
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. Guilford Press.
- Thompson, R. A., Simpson, J. A., & Berlin, L. J. (2022). Taking perspective on attachment theory and research: nine fundamental questions. *Attachment & Human Development*, 24(5), 543–560. <https://doi.org/10.1080/14616734.2022.2030132>
- Tian, J., & Freeman, H. (2024). "All You Need Is Love" a social network approach to understanding attachment networks in adulthood. *Behavioral sciences*, 14(8), 647. <https://doi.org/10.3390/bs14080647>
- Valarezo-Bravo, O., Guzmán-González, M., Włodarczyk, A., Ubillos-Landa, S., & Casu, G. (2024). Parental attachment, attachment to friends, and well-being among Chilean adolescents and emerging adults. *Plos one*, 19(10), e0312777. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312777>
- Vieth, G., Englund, M. M., & Simpson, J. A. (2022). Developmental antecedents of friendship satisfaction in adulthood. *Developmental Psychology*, 58(12), 2401–2412. <https://doi.org/10.1037/dev0001437>
- Waters, E. (2008). *Live long and prosper: A note on attachment and evolution*. *Attachment & Human Development*, 10(1), 1–3.

- Waters, H. S., Waters, T. E. A., & Waters, E. (2021). From internal working models to script-like attachment representations. In R. A. Thompson, J. A. Simpson, & L. J. Berlin (Eds.), *Attachment: The fundamental questions* (pp. 111–119). The Guilford Press.
- Waters, T. E. A., Yang, R., Gu, Y., Zhu, V., Cui, L., Li, X., Way, N., Yoshikawa, H., Chen, X., Okazaki, S., Bernard, K., Zhang, G., & Liang, Z. (2025). Maternal sensitivity predicts child attachment in a non-western context: A 9-year longitudinal study of chinese families. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/cdev.14256>
- Zhao, H., Wan, L., Li, Y., Zhang, M., & Zhao, C. (2024). Parental psychological control and interpersonal trust in junior high school students: Serial mediating roles of shyness and interpersonal self-support. *Psychology Research and Behavior Management*, 4087-4104. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S478008>

## Anexos

### Anexo A

#### Questionário Sociodemográfico

##### Questionário sociodemográfico

Este questionário sociodemográfico insere-se no âmbito da investigação *Vinculação Com Os Pais E Qualidade Das Relações Interpessoais Em Jovens Adultos*. Todos os dados obtidos neste questionário são anónimos e confidenciais, com o único propósito de serem analisados para fins de investigação.

Preencha os seguintes dados, colocando X em cada alínea ou escrevendo a resposta nos espaços correspondentes.

Agradeço desde já a sua colaboração!

1. **Género**
- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| Masculino       | <input type="checkbox"/> |
| Feminino        | <input type="checkbox"/> |
| Outro           | <input type="checkbox"/> |
| Se outro, qual? | _____                    |
2. **Nacionalidade**
- \_\_\_\_\_
3. **Idade**
- \_\_\_ anos
4. **Estado civil**
- \_\_\_\_\_
5. **Orientação sexual**
- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| Heterossexual   | <input type="checkbox"/> |
| Homossexual     | <input type="checkbox"/> |
| Bissexual       | <input type="checkbox"/> |
| Outro           | <input type="checkbox"/> |
| Se outro, qual? | _____                    |
6. **Habilitações literárias**
- |              |                          |
|--------------|--------------------------|
| Secundário   | <input type="checkbox"/> |
| Licenciatura | <input type="checkbox"/> |
| Mestrado     | <input type="checkbox"/> |
7. **Para além de estudar, trabalha?**
- |     |                          |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |
- 8.
9. **Atualmente com quem reside?**  
(Assinale todas as alíneas que se aplicam)
- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| Mãe             | <input type="checkbox"/> |
| Pai             | <input type="checkbox"/> |
| Irmãos          | <input type="checkbox"/> |
| Avós            | <input type="checkbox"/> |
| Outro           | <input type="checkbox"/> |
| Se outro, quem? | _____                    |
10. **Atualmente, tem uma relação afetiva estável?**
- |     |                          |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

Muito obrigada pela sua colaboração!

## Anexo B

**Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (QVPM) (Nunes, Mota, Costa, Assunção  
e Matos, 2019)**



VERSÃO REDUZIDA DO QVPM

**Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (QVPM) - Versão Reduzida**

Nunes, F., Mota, C. P., Costa, M., Assunção, R. S., & Matos, P. M. (2019)

Neste questionário vai encontrar um conjunto de afirmações sobre as relações familiares. Leia atentamente cada uma das frases e assinale com uma cruz (X) as respostas que melhor exprimem o modo como se sente com **cada um** dos seus pais. Responda em colunas separadas para o **pai** e para a **mãe**, tendo em conta as seis alternativas que se seguem:

<b>Discordo totalmente</b> ①	<b>Discordo</b> ②	<b>Discordo moderadamente</b> ③	<b>Concordo moderadamente</b> ④	<b>Concordo</b> ⑤	<b>Concordo totalmente</b> ⑥
				<b>PAI</b>	<b>MÃE</b>
1. Os meus pais desencorajam-me quando quero experimentar uma coisa nova.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
2. Os meus pais conhecem-me bem.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
3. Só consigo enfrentar situações novas se os meus pais estiverem comigo.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
4. Confio nos meus pais para me apoiarem em momentos difíceis da minha vida.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
5. Estou sempre ansioso por estar com os meus pais.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
6. Eu e os meus pais é como se fôssemos um só.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
7. Em minha casa é problema eu ter gostos diferentes dos meus pais.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
8. Discutir assuntos com os meus pais é uma perda de tempo e não leva a lado nenhum.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
9. Sei que posso contar com os meus pais sempre que precisar deles.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
10. Os meus pais dificilmente me dão ouvidos.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
11. Os meus pais abafam a minha verdadeira forma de ser.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
12. Não sou capaz de enfrentar situações difíceis sem os meus pais.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
13. Os meus pais fazem-me sentir bem comigo próprio.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
14. Se tivesse de ir estudar para longe dos meus pais, sentir-me-ia perdido.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
15. Eu e o meus pais temos uma relação de confiança.				① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① ② ③ ④ ⑤ ⑥

## Anexo C

### Escala de Vinculação do Adulto (EVA) (Canavarro, 1997)

#### Adult Attachment Scale R

[Versão original: Collins & Read, 1990; Versão portuguesa: Canavarro, 1997]



Por favor, leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinale o grau em que cada uma descreve a forma como se sente em relação às relações afectivas que estabelece. Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afectivamente envolvido com um parceiro, responda de acordo com o que pensa que sentiria nesse tipo de situação.

	Nada característico em mim	Pouco característico em mim	Característico em mim	Muito característico em mim	Extremamente característico em mim
1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas.					
2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros.					
3. Costumo preocupar-me com a possibilidade de os meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim.					
4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria.					
5. Sinto-me bem dependendo das outras.					
6. Não me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim.					
7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.					
8. Sinto-me de alguma forma desconfortável quando me aproximo das pessoas.					
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.					
10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim.					
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo.					
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.					
13. Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalmente de mim.					
14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas.					
15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoad[o/a].					
16. Acho difícil confiar completamente nos outros.					
17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar.					
18. Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas.					

## Anexo D

### Autorização para Uso do Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (QVPM)



### AUTORIZAÇÃO

Declaro que autorizo Luísa Gonçalves a utilizar o **Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (QVPM) – versão breve** no âmbito do seu projeto de mestrado subjugado ao tema "A influência da vinculação com os pais na qualidade das relações interpessoais em jovens adultos", orientado pela Professora Doutora Sónia Alves, a decorrer na Universidade Fernando Pessoa.

Porto, 19 de setembro de 2024

---

Professora Doutora Paula Mena Matos


Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação  
Universidade do Porto  
Rua Alfredo Allen  
4200-135, Porto Portugal  
Telf: 351 22 6079778/05  
Fax: 351 22 6079727  
Email: [pmmatos@fpce.up.pt](mailto:pmmatos@fpce.up.pt)

## Anexo E

### Autorização para Uso da Escala de Vinculação do Adulto (EVA)

Autorização para uso da Escala de Vinculação do Adulto (EVA) ✕ 🖨 🔗

Externos Caixa de entrada x

 **Catarina Cardoso** <catarinafsc111@gmail.com> sexta, 27/09/2024, 09:12 ☆ ↶ ⋮  
para mim ▾


Exma. Luísa Gonçalves,

Para ter acesso a todas as informações que necessita relativas ao instrumento de avaliação EVA – Escala de Vinculação do Adulto, peço-lhe que aceda ao website do nosso grupo de investigação através do seguinte link: <http://www.fpce.uc.pt/saude/EVA.html>

Peço, também, que confirme a receção do presente email.

Com os melhores cumprimentos,  
Catarina Cardoso

---

 **Catarina Cardoso** quinta, 17/10, 09:56  
para mim ▾

Bom dia,

O email enviado com as informações de como poderá aceder ao instrumento serve de autorização.

Com os melhores cumprimentos,  
**Catarina** Cardoso



Re

5. PROPOSTA DE DISSERTAÇÃO / TRABALHO DE PROJETO	
<p>Título: <b>A influência da vinculação com os pais na qualidade das relações interpessoais em jovens adultos</b></p>	
<p><b>RESUMO DO ESTUDO A DESENVOLVER:</b></p> <p>A vinculação consiste num mecanismo básico, onde os principais cuidadores se demonstram disponíveis para cuidar e transmitir segurança. A qualidade das vinculações, principalmente na infância, influencia a forma como nos vemos e como vemos os outros, guiando a forma como interpretamos a realidade e agimos perante ela (Ainsworth et al., 2015; Bowlby, 1969). Compreendendo o impacto que a vinculação tem no ser humano, guiando o seu comportamento, normalizando as relações, verificamos a importância de estudar este tema.</p> <p>Nesse sentido, propõe-se levar a cabo um estudo transversal junto de jovens adultos ao qual se irá procurar conhecer a vinculação com os pais e a qualidade das relações estabelecidas, sendo o objetivo geral o de estudar a associação entre a vinculação com os pais e a qualidade das relações interpessoais. A amostra, de conveniência, deverá ficar compreendida por 100 participantes jovens adultos. Os critérios de inclusão são idade compreendida entre os 18 e os 29 anos e ser nacionalidade portuguesa.</p> <p>O protocolo de avaliação ficará constituído pelos seguintes instrumentos:</p> <p>(i) Questionário sociodemográfico, construído para o efeito, de forma a registar dados individuais (idade, sexo, nacionalidade, etc);</p> <p>(ii) Questionário de Vinculação em Pai e Mãe (QVPM) é um questionário de autorrelato, desenvolvido originalmente por Gonçalves e Matos (2013), sendo que na presente investigação será usada a versão breve (de 15 itens), de Nunes, Mata, Costa, Assunção e Matos (2019). O objetivo do instrumento é avaliar as representações dos adolescentes e jovens adultos sobre as relações de vinculação com cada figura parental separadamente. O instrumento contém três dimensões (cada uma com 5 itens): a qualidade de laço emocional, ansiedade de separação e habilidade de exploração e individualidade. A escala de respostas é de escala múltipla, de um a sete, onde um significa a "Totalmente não tenho" e sete "Completamente tenho". O QVPM apresenta uma validade e índice de Alfa de Cronbach satisfatórios (Nunes, Mata, Costa, Assunção, &amp; Matos, 2019).</p> <p>(iii) Escala de Vinculação do Adulto (EVA) é um instrumento de auto-resposta, cujo objetivo é avaliar a vinculação no adulto, originalmente construído por Collins e Read (1990) e posteriormente adaptado para a população portuguesa por Canavaro (1987), que será a versão utilizada nesta investigação. A escala contém 38 itens, onde o indivíduo avalia como se sente nas relações afetivas, numa escala de 5 pontos, onde 1 corresponde a Não característico em nada e 5 a Extremamente característico em nada. O instrumento apresenta três dimensões, cada uma com 6 itens (Ansiedade, Contorno com a Proximidade e Coeficiência nos outros). Quanto às características psicométricas, a escala apresenta, de forma geral, bons indicadores de fiabilidade e validade. A escala permite ainda classificar os indivíduos nos quatro tipos de vinculação, segundo o modelo de Bartholomew e Horowitz (1991).</p> <p>Dado que já foi solicitada, aos autores, a autorização para a utilização destes instrumentos, será oportunamente submetido o projeto a Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa e, posteriormente, será feito o pedido à Direção da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais para a inclusão de dados.</p>	
<p>Nº de palavras do resumo (máx. = 500): <b>500</b></p>	
<p><input checked="" type="checkbox"/> baseado apenas em pesquisa bibliográfica <input type="checkbox"/> verá pesquisa/inquéritos/recolha de dados</p>	
<p><b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS CONSIDERADAS MAIS IMPORTANTES PARA APOIAR A INVESTIGAÇÃO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., &amp; Wall, S. N. (2015). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Psychology press. <a href="https://doi.org/10.4324/9780203758045">https://doi.org/10.4324/9780203758045</a></li> <li>Bowlby, J. (1969). Attachment and loss (2nd ed.). Basic Books.</li> <li>Hazan, C., &amp; Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511–524. <a href="https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511">https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511</a></li> </ol>	
<p><b>6. DECLARAÇÃO DO ESTUDANTE</b></p> <p>A presente proposta de dissertação/trabalho de projeto foi elaborada nos termos das Normas Regulamentares dos Segundos Ciclos de Estudos da UFP em vigor.</p> <p>ASSINATURA: <u>Lúcia Sofia Barroete Gonçalves</u> Data: <u>14/10/2024</u></p>	
<p><b>7. DECLARAÇÃO DO DOCENTE ORIENTADOR (Se aplicável)</b></p> <p>Declaro que aceito orientar o(a) estudante acima identificado(a).</p> <p>NOME POR EXTENSO: <u>Sónia Pinheiro Alves</u></p> <p>ASSINATURA: <u>[Assinatura]</u> Data: <u>14/10/2024</u></p>	
<p><b>8. DECLARAÇÃO DO DOCENTE COORIENTADOR (Se aplicável)</b></p> <p>Declaro que aceito coorientar o(a) estudante acima identificado(a).</p> <p>NOME POR EXTENSO: _____</p> <p>ASSINATURA: _____ Data: _____</p>	

## Anexo G

## Parecer Favorável da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa



UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

*Jan Johansen à alma e  
sua família (ca.)*

*[Handwritten Signature]*  
17.12.2024

Exmo. Senhor  
Prof. Doutor Pedro Reis  
Diretor da FCHS

Nº	Data
FCHS/MPCS – 649/24	10 de Dezembro de 2024

Exmo. Senhor Professor Doutor,

A Comissão de Ética analisou o projeto de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, apresentado por Luísa Sofia Barrote Gonçalves, intitulado "Vinculação com os pais e qualidade das relações interpessoais em jovens adultos".

O objetivo geral do projeto é estudar a associação entre a vinculação com os pais e a qualidade das relações interpessoais em jovens adultos. Os objetivos específicos são:

- 1) Descrever os estilos de vinculação estabelecidos com os pais na infância;
- 2) Descrever a qualidade das relações interpessoais estabelecidas na idade adulta;
- 3) Analisar as diferenças entre os estilos de vinculação estabelecidos com os pais na infância e a qualidade das relações interpessoais na idade adulta;
- 4) Comparar os estilos de vinculação estabelecidos com os pais na infância e a qualidade das relações interpessoais estabelecidas na idade adulta em função do género.

Não parece haver nada a opor à realização do estudo desde que, no caso dos alunos que se encontrem inscritos em unidades curriculares lecionadas pela orientadora do trabalho, Prof<sup>a</sup> Sónia Alves, se especifique que a participação na investigação não fará parte da avaliação da unidade curricular, no momento de obtenção do consentimento informado.

Deste modo, a Comissão de Ética nada tem a opor quanto à realização deste projeto.

Com os melhores cumprimentos,

A Presidente da  
Comissão de Ética da UFP

*Inês Lopes Cardoso*  
Inês Lopes Cardoso



FUNDAÇÃO ENSINO E CULTURA "FERNANDO PESSOA"

MPC, 932 667 602 • Reg. Comercial n.º 25 Conservatória do Registo Comercial do Porto

FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS  
Praça 9 de Abril, 349 • 4249-004 Porto - Portugal  
T. +351 22 507 1300\* • <https://www.ufp.pt>  
geral@fundacaofernandopessoa.pt

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
Rua Carlos do Maia, 296 • 4200-150 Porto - Portugal  
T. +351 22 507 4630\* • <https://www.ufp.pt>  
geral@fundacaofernandopessoa.pt

FACULDADE DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
Praça 9 de Abril, 349 • 4249-004 Porto - Portugal  
T. +351 22 507 1300\* • <https://www.ufp.pt>  
geral@fundacaofernandopessoa.pt

## Anexo H

### Validação da Viabilidade da Recolha de Dados em Contexto de Sala de Aula



**Carla Fonte** <cfonte@ufp.edu.pt>  
para mim ▾

segunda, 28/10/2024, 21:50 ☆ ↶ ⋮

Boa noite Luísa,

Desde que autorizado pela direcção da FCHS ou outras direcções das faculdades onde irá recolher dados, tal como após o parecer favorável da comissão de ética considero que existe viabilidade de a recolha ser possível em contexto de aula.

Melhores cumprimentos,



--

Carla Alexandra Fonte

**Anexo I**  
**Declaração de Consentimento Informado**

**DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO**

*Designação do Estudo (em português):*

.....  
.....

**Eu, abaixo-assinado, (nome completo do participante no estudo)** .....

.....  
compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

**Assinatura do participante no projecto:** .....

O Investigador responsável:

**Nome:**

**Assinatura:**

### Anexo J

*Análise das Diferenças entre a Qualidade de Vinculação Estabelecida com os Pais na Infância e os Estilos de Vinculação na Idade Adulta*

QVPM	<i>H</i>	<i>p</i>	Estilo Vinc.	<i>n</i>	Posto Médio
QLE-pai	13,94	0,007	Não classificável	11	47.50
			Seguro	51	59.57
			Preocupado	16	46.41
			Desligado	7	43.86
			Amedrontado	15	29.33
QLE -mãe	14,56	0,006	Não classificável	11	50.09
			Seguro	51	59.85
			Preocupado	16	44.84
			Desligado	7	37.21
			Amedrontado	15	31.23
AS-pai	4,01	0,404	Não classificável	11	47.50
			Seguro	51	51.70
			Preocupado	16	59.56
			Desligado	7	49.71
			Amedrontado	15	39.33
AS-mãe	4,22	0,377	Não classificável	11	43.41
			Seguro	51	49.92
			Preocupado	16	63.00
			Desligado	7	43.50
			Amedrontado	15	47.60
IEI-pai	17,41	0,002	Não classificável	11	56.91

			Seguro	51	39.49
			Preocupado	16	56.13
			Desligado	7	66.14
			Amedrontado	15	69.93
IEI-mãe	16,36	0,003	Não classificável	11	49.95
			Seguro	51	41.24
			Preocupado	16	52.47
			Desligado	7	71.79
			Amedrontado	15	70.37

---

*Nota.* QLE = Qualidade do Laço Emocional; AS = Ansiedade de separação; IEI = Inibição da exploração e individualidade; *H* = estatística do teste de Kruskal-Wallis; Estilo Vinc= Estilo de vinculação; *n* = número de participantes