



TEORIA DO APEGO: influência no desenvolvimento infantil e seus reflexos na vida adulta

Attachment Theory: Influence on Child Development and its Effects on Adult Life

Rebeca Thifanny Leal Adorian¹, Ana Carla Pereira Moura², Maria Souza Konzen³, Thaís Campos Borges Amaral⁴, Niely Oliveira Silva⁵, Vitoria Oliveira Silva⁶, Willian Tihago Quirino Sales⁷

RESUMO

A teoria do apego desenvolvida por John Bowlby destaca a importância das relações emocionais na primeira infância para o desenvolvimento socioemocional posterior das crianças. De acordo com essa teoria, o objetivo desse artigo é descrever como os tipos de apego impactam na vida adulta e o modelo de apego que um indivíduo forma é influenciado pela forma como os cuidadores primários, como os pais ou pessoas substitutas, interagem com a criança. Esses modelos de apego também são influenciados por fatores temperamentais e genéticos. Assim a pergunta que norteou a pesquisa foi: como os diferentes tipos de apegos instalados durante a infância podem ter uma influência significativa no desenvolvimento infantil e deixar impactos duradouros na vida adulta? A teoria do apego de Bowlby enfatiza a importância das emoções e dos afetos humanos no entendimento do desenvolvimento normal e patológico, e destaca que as relações de apego iniciais desempenham um papel fundamental na formação do apego ao longo da vida de um indivíduo. A metodologia empregada consistiu em uma revisão bibliográfica que estudou a Teoria do apego e seus estilos de apego em criança e adultos no período de agosto a novembro de 2023. Conclui-se que a teoria do apego pode guiar estratégias para promover relacionamentos saudáveis, reduzindo os impactos negativos do apego inseguro através de intervenções como apoio parental, educação emocional e terapias centradas no apego, fortalecendo a segurança emocional e melhorando conexões interpessoais para um desenvolvimento equilibrado na vida adulta.

Palavras-chave: Apego. Desenvolvimento. Infância. Influência. Cuidador.

ABSTRACT

The attachment theory developed by John Bowlby highlights the importance of emotional relationships in early childhood for children's later socio-emotional development. In line with this theory, the aim of this article is to describe how attachment types impact on adult life and the attachment model an individual forms is influenced by the way primary caregivers, such as parents or substitute caregivers, interact with the child. These attachment models are also influenced by temperamental and genetic factors. So the question that guided the research was: how can the different types of attachment installed during childhood have a significant influence on child development and leave lasting impacts in adulthood? Bowlby's attachment theory emphasizes the importance of human emotions and affections in understanding normal and pathological development, and highlights that early attachment relationships play a fundamental role in the formation of attachment throughout an individual's life. The methodology employed consisted of a literature review that studied attachment theory and attachment styles in children and adults from August to November 2023. It is concluded that attachment theory can guide strategies to promote healthy relationships, reducing the negative impacts of insecure attachment through interventions such as parental support, emotional education and attachment-centered therapies, strengthening emotional security and improving interpersonal connections for balanced development in adulthood.

Keywords: Attachment. Development. Childhood. Influence. Caregiver.

¹ Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, adorianrebecca@gmail.com

² Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, anaalracpm@gmail.com

³ Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, elzaskonzen@gmail.com

⁴ Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, thais.campos.amaral1@gmail.com

⁵ Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, oliveiraniely3@gmail.com

⁶ Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, vitoriaoliveira2334@gmail.com

⁷ Especialista e professor do curso de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, willian.tihago@outlook.com.br

RESUMEN

La teoría del apego desarrollada por John Bowlby subraya la importancia de las relaciones afectivas en la primera infancia para el posterior desarrollo socioemocional de los niños. De acuerdo con esta teoría, el objetivo de este artículo es describir cómo los tipos de apego influyen en la vida adulta y el modelo de apego que se forma un individuo está influido por la forma en que los cuidadores primarios, como los padres o los cuidadores sustitutos, interactúan con el niño. Estos modelos de apego también se ven influidos por factores temperamentales y genéticos. Así pues, la pregunta que guiaba la investigación era: ¿cómo pueden los distintos tipos de apego establecidos durante la infancia influir significativamente en el desarrollo del niño y dejar secuelas duraderas en la edad adulta? La teoría del apego de Bowlby hace hincapié en la importancia de las emociones y los afectos humanos para comprender el desarrollo normal y patológico, y destaca que las relaciones de apego tempranas desempeñan un papel fundamental en la formación del apego a lo largo de la vida del individuo. La metodología empleada consistió en una revisión bibliográfica que estudió la teoría del apego y los estilos de apego en niños y adultos desde agosto hasta noviembre de 2023. Se concluye que la teoría del apego puede guiar estrategias para promover relaciones saludables, reduciendo los impactos negativos del apego inseguro a través de intervenciones como el apoyo parental, la educación emocional y las terapias centradas en el apego, fortaleciendo la seguridad emocional y mejorando las conexiones interpersonales para un desarrollo equilibrado en la edad adulta.

Palabras Clave: Apego. Desarrollo. Infancia. Influencia. Cuidador.

1 INTRODUÇÃO

John Bowlby formulou sua teoria do apego a partir da análise do comportamento de crianças que foram separadas de seus pais durante a Segunda Guerra Mundial. Ele observou que essas crianças frequentemente manifestavam sinais de ansiedade, angústia e problemas emocionais decorrentes da separação. Esses achados o levaram a explorar mais profundamente a natureza do vínculo emocional entre pais e filhos, resultando no desenvolvimento de sua teoria do apego, que destaca a relevância desse laço para o crescimento emocional e social das crianças. Assim, as observações de Bowlby sobre crianças que haviam sido afastadas de seus pais durante a guerra foram fundamentais para a formulação de sua teoria do apego, refletindo a importância desse vínculo no contexto do desenvolvimento infantil.

A partir da concepção, a interação entre a mãe e seu bebê é entendida como um processo contínuo que se prolonga pelos primeiros anos de vida da criança. Estudos ao longo do tempo têm destacado a importância de compreender essa dinâmica para prever como se formarão as relações sociais ao longo do desenvolvimento futuro da criança. Esses trabalhos sublinham que a maneira como a mãe interage com seu bebê durante os primeiros estágios de vida pode ter um impacto significativo na forma como a criança estabelecerá laços sociais e emocionais no futuro.

A finalidade do artigo é compreender os tipos de apego e como os tipos de apegos impactam na vida adulta. Os estudos de Bowlby sobre a relação criança - O cuidador proporciona uma compreensão mais profunda da afetividade e sublinha a importância dessa interação para a formação da personalidade. Com base nesses estudos, torna-se evidente que os primeiros laços emocionais formados na infância têm um papel significativo no desenvolvimento psicológico e emocional de uma pessoa.

A questão levantada é como os diferentes tipos de apegos instalados durante a infância podem ter uma influência significativa no desenvolvimento infantil e deixar impactos duradouros na vida adulta? O tipo de apego que uma criança desenvolve com seus cuidadores primários, como pais ou cuidadores, pode moldar a maneira como ela se relaciona com os outros, lida com suas emoções e enfrenta desafios ao longo da vida.

Os diversos estilos de apego desempenham um papel fundamental no desenvolvimento emocional e na formação de relacionamentos ao longo da vida. Os estilos de apego seguros geralmente contribuem para relações mais estáveis e saudáveis, enquanto estilos de apego inseguros, como o ansioso-ambivalente ou o desorganizado, podem gerar dificuldades interpessoais e emocionais, influenciando negativamente a maneira como as pessoas se relacionam consigo mesmas e com os outros.

Bowlby ressalta a importância crítica da fase inicial da infância, quando a criança necessita de um nível particular de atenção e cuidado por parte dos pais. Deficiências nesses cuidados durante esse período podem acarretar implicações consideráveis no desenvolvimento cognitivo e emocional da criança. É essencial que a criança vivencie uma sensação de segurança, afeto e proteção por meio do cuidado parental.

Pesquisas sobre a correlação entre os estilos de apego na vida adulta e as experiências da infância demonstram que indivíduos que receberam cuidados maternos insuficientes ou atenção reduzida durante a primeira infância tendem a desenvolver um estilo de apego evitativo em seus relacionamentos amorosos na fase adulta. De maneira semelhante, jovens que não receberam o devido investimento parental em termos de autoestima e práticas de cuidado durante a infância apresentam uma maior probabilidade de desenvolver um estilo de apego ansioso ao longo da vida adulta.

A metodologia empregada consistiu em uma revisão bibliográfica que estudou a Teoria do apego e seus estilos de apego em criança e adultos no período de agosto a novembro de 2023. Foram considerados artigos em português e inglês, selecionados a partir de bases de pesquisa como Scielo, Pubmed, Pe-psi. com o uso de palavras-chave pertinentes. A inclusão abarcou estudos que abordaram os tipos de apego e como influencia no desenvolvimento infantil e seus impactos na vida adulta, com análise crítica dos métodos e resultados. O objetivo central dessa revisão foi sintetizar e avaliar as evidências disponíveis acerca da teoria sobre os tipos de apego no intervalo de 2019 a 2023.

A relevância das experiências vividas na infância para a formação dos estilos de apego na vida adulta é amplamente reconhecida. Estudos evidenciam como a qualidade do cuidado parental pode impactar a formação de relações duradouras e a identidade das pessoas, indicando uma continuidade das influências emocionais e interpessoais ao longo do desenvolvimento. Esses achados ressaltam a importância de criar ambientes de cuidado positivos e fornecer suporte aos pais para estabelecer laços seguros e saudáveis com seus filhos desde os estágios iniciais da vida.

Conclui-se que a teoria do apego é fundamental para desenvolver estratégias práticas que promovam relacionamentos saudáveis ao longo da vida, incluindo intervenções para incentivar o desenvolvimento emocional positivo e reduzir os impactos negativos do apego inseguro. Programas de apoio parental, educação emocional e terapias centradas no apego são intervenções eficazes para fortalecer a segurança emocional e melhorar as conexões interpessoais, contribuindo para um desenvolvimento equilibrado e relações sólidas na vida adulta.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ESTUDOS SOBRE A TEORIA E TIPOS DE APEGO

De acordo com o entendimento biológico, o apego entre um bebê e seu cuidador primário é estabelecido como um vínculo de segurança e satisfação de necessidades essenciais. Essa ligação é tão profunda que o metabolismo do feto se desenvolve de maneira interligada com o metabolismo da mãe durante a gestação. O líquido amniótico contém substância que cruzam barreiras da placenta e são necessárias para corrente sanguínea da mãe e para a corrente sanguínea do feto, reforçando-o ainda mais a ligação entre a mãe e o seu bebê. O nascimento é uma nova fase nessa conexão, a ligação física é substituída pelo vínculo emocional e afetivo. Esse vínculo será determinante na capacidade de adaptação (Souza; Peixoto, 2020).

A teoria do apego, desenvolvida por John Bowlby iniciou -se após investigar os efeitos da separação precoce entre a criança e o cuidador. A teoria é fundamentada na ideia de que o apego é uma necessidade biológica fundamental para o desenvolvimento e sobrevivência das crianças. Mary Ainsworth foi uma colaboradora que desempenhou um papel crucial na expansão e validação empírica da teoria do apego. Bowlby revelou que a separação prolongada e falta de cuidado materno resultaram em problemas emocionais e comportamentais nas crianças, assim evidenciando efeitos adversos do rompimento do vínculo mãe-filho na primeira infância (Ferreira, 2022).

Para Bowlby, sugar, chorar, sorrir são comportamentos que favorecem a busca pela proximidade e a interação com seu cuidador primário. A medida que essa interação acontece, um vínculo emocional é estabelecido ao longo do tempo. Embora a base desse apego possa ser construída desde o nascimento, é por volta dos seis meses de idade que o apego começa a se consolidar. Nesse período, o bebê tende a demonstrar preferência por figuras de apego específicas, e exibe sinais mais claros de reconhecimento e conforto na presença deles (Souza; Peixoto, 2020)

De acordo com os estudos de Bowlby, existe uma distinção entre a responsabilidade da mãe e do bebê dentro dessa relação primária. Ele propõe que o apego envolve o comportamento direcionado para alguém que é percebido como mais capaz de lidar com uma situação solicitada enquanto o ato de cuidar envolve o comportamento complementar direcionando a alguém que é visto como menor capaz de enfrentar essa situação (Ferreira, 2022).

Os sentimentos de apego representam uma experiência afetiva que abarca não apenas a conexão com a própria identidade, mas também com a figura de apego envolvida. Esses sentimentos serão fortes influenciadores nos relacionamentos. A representação interna da criança sobre o relacionamento de apego é essencial para compreender o modo como ela percebe e responde as interações emocionais. Conhecida como “modelo operacional interno”, são memórias, expectativas e crenças que a criança desenvolve a partir de suas experiências de apego, essas representações atuam como um conjunto de filtros emocionais que moldam as reações da criança a eventos relacionados ao apego (Gago, 2014).

Os modelos de apego, inicialmente descritos por Mary Ainsworth, possibilitaram a identificação de dois grandes grupos de estilos de apego: o seguro e o inseguro. No contexto dos estilos inseguros, houve uma subdivisão que incluiu o apego ansioso-ambivalente. Posteriormente, Mary Main e Erik Hesse identificaram um quarto tipo de apego, chamado de desorganizado ou desorientado (Lippold *et al*, 2022).

O apego seguro corresponde a bebês que exploram rapidamente o ambiente na presença do cuidador primário, ficam ansiosos na presença de estranhos, são perturbados pelas breves ausências do cuidador e buscam contato ao retorno, essas são características do apego seguro. Esse tipo de apego reflete a confiança do bebê de que seu cuidador estará disponível e responsivo quando necessário, permitindo-lhes a explorar o ambiente com segurança. Portanto, o apego seguro é uma base saudável para o desenvolvimento emocional e social da criança (Navarrete *et al*, 2019).

Pais de criança com apego seguro demonstram disponibilidade emocional ao responderem rapidamente às necessidades da criança, eles ajustam suas respostas emocionais de maneira sincronizada ao estado emocional da criança. Proporcionando uma sensação de apoio e segurança. Além disso, eles conseguem diferenciar as necessidades da criança das suas próprias. Suas narrativas de histórias de apego são consistentes, o que significa que elas podem descrever tanto experiências positivas quanto negativas de apego de forma equilibrada. Isso forma uma compreensão saudável e uma integração emocional das diferentes faces do relacionamento entre eles e a criança (Gago, 2014).

Pais com perfil de apego seguro, que representam médias mais altas nas subescalas de proximidade e confiança, bem como as médias mais baixas em ansiedade, demonstram características que indicam uma maior facilidade em relacionamentos próximos e íntimos. Isso significa que eles tendem a estabelecer conexões profundas com os outros. Tendo mais confiança nas pessoas que se relacionam. Acreditando que podem contar com os outros e tem fé nos interesses e na sinceridade das pessoas em seus relacionamentos (Backes *et al*, 2021).

A qualidade do apego pode ser afetada por eventos que sobrecarregam emocionalmente o cuidador, como estresse, depressão ou perda de suporte social. Essas circunstâncias podem abalar a confiança da criança no cuidador, levando-a a revisar seus modelos internos do cuidador e de si mesma. Embora melhorias nas condições de vida ou apoio externo possam facilitar essa revisão, os aspectos defensivos dos modelos de apego inseguro podem dificultar o processo de reconstrução. Assim, a capacidade do cuidador de responder às necessidades de apego da criança desempenha um

papel importante na formação e na evolução dos modelos representacionais de apego (Ramires; Schneider; Sinos, 2010).

As relações de apego inseguro, conforme a teoria, são descritas pela falta de segurança emocional e pela pouca sensação de valorização por parte da figura de apego primário, geralmente um dos pais. Essa insegurança e falta de valorização podem resultar em diferentes padrões de comportamentos e expectativas nas crianças. Uma maneira de defesa é evitar contato com seus cuidadores quando estão angustiados, levando a aparente insensibilidade emocional para se proteger, já que aprenderam a suprimir suas necessidades emocionais (Sousa, 2018).

Mães que são pouco sensíveis, não estão disponíveis para atender às necessidades emocionais dos filhos e não compreendem suas demandas emocionais, podem contribuir para o desenvolvimento de um apego inseguro nas crianças. Portanto, as características da relação mãe-filho, especialmente a sensibilidade e disponibilidade da mãe, têm o potencial de refletir-se nos comportamentos de apego inseguro da criança, como sugerido pela teoria do apego de Bowlby (Bortolini; Piccinini, 2017).

O apego ambivalente, também conhecido como ansioso, é um dos padrões descritos por John. Nesse, o bebê apresenta reações excessivas de angústia na tentativa de chamar a atenção e obter proximidade do seu cuidador. Essas crianças costumam buscar constante proximidade com seu cuidador, isso pode resultar em experiências inconsistentes por parte do cuidador, levando a uma preocupação persistente sobre a disponibilidade da sua figura de apego. Crianças com esse tipo de apego podem sentir uma necessidade imensa de segurança e conforto, mas ao mesmo tempo tem dificuldades de confiar que aquela figura estará sempre disponível para atender suas necessidades (Cayetano *et al.*, 2019).

O modelo de apego desorganizado está associado, as reações mais severas diante da separação e dos comportamentos desorganizados por partes das crianças. No momento da separação, essa criança pode evitar o contato ou se jogar no chão fazendo birra. Esse modelo de comportamento pode se dar por conta de eventos traumáticos na vida dos pais, os pais podem tratar de maneira fria e distante em alguns momentos e em outros obsessivos e super protetores, deixando a criança com sentimentos de impotência e perdidos. Quando se trata de confiança, ela pode ser afetada não apenas em relação a si mesmo, mas também em relação aos outros, como resultado das experiências confusas e perturbadoras vivenciadas na infância e nos primeiros relacionamentos (Colombo, 2021).

2.2 PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DO APEGO DURANTE A PRIMEIRA INFÂNCIA

É importante destacar a diferença entre o “apego” e o “comportamento de apego”. Enquanto o apego se refere a um estado interno fundamental para a sobrevivência, semelhante as necessidades básicas como alimentação e reprodução, e é algo que está presente em um número limitado de indivíduos, os comportamentos de apego são ações que podem ser exibidas em relação a uma variedade de assuntos. Esses comportamentos possibilitam que o indivíduo busque e mantenha a proximidade com uma figura de apego específica, ou seja, alguém claramente identificado como mais capaz de lidar com o mundo (Cunha; Melo; Netto, 2022).

A teoria de Bowlby defende a ideia de que a fase inicial da infância é crucial, pois é esse período que a criança requer um nível especial de atenção e cuidado por partes dos pais. Falhas nesses cuidados durante essa fase podem ter implicações significativas no desenvolvimento tanto cognitivo quanto emocional da criança. Em outras palavras, nessa etapa, é essencial que a criança experimente uma sensação de segurança, amor e proteção por meio do cuidado parental (Ribas; Souza, 2020).

as fases propostas como organizadoras do psiquismo incluem uma etapa do desenvolvimento em que o foco psicológico é a separação-individuação da criança em relação à mãe. A evolução normal ou patológica da criança decorre da forma como as etapas anteriores e, principalmente, esta última fase do desenvolvimento mental se configuram. Segundo o autor, os três

primeiros anos de vida da criança são marcados por tarefas estruturantes cujo progresso e superação são influenciados por dois fatores: a predisposição genética do bebê para se vincular ao ambiente e a qualidade da maternagem, ou seja, a presença de uma mãe que seja capaz de oferecer os cuidados necessários para o desenvolvimento saudável da criança (Mondardo; Valentina, 1998).

O comportamento de apego está intimamente relacionado à intensidade das emoções que emergem na interação entre a pessoa apegada e a figura de apego. Em uma relação saudável e equilibrada, normalmente prevalece uma sensação de satisfação e segurança emocional. Entretanto, quando essa ligação é ameaçada de alguma forma, é comum que emoções intensas, como ciúmes, ansiedade e raiva, se manifestem. Se a relação é rompida, as consequências podem incluir dor emocional e depressão. Além disso, essas rupturas podem provocar respostas físicas, cognitivas e sociais (Mondardo; Valentina, 1998).

Um estudo do NICHD (*National Institute of Child Health and Human Development*) ressaltou que crianças que passam mais de dez horas por semana na creche, quando ocorre uma grande troca de cuidadores e baixa qualidade de serviço, podem ser fatores de risco para o desenvolvimento de apego inseguro, gerando uma redução na qualidade de apego mãe e criança. Por outro lado, dependendo da idade da criança inserida na creche, a atitude dos pais em relação a isso e a qualidade do cuidado oferecido no ambiente da creche desempenha um papel muito significativo e fundamental no processo de adaptação, bem como na construção e manutenção de um apego seguro entre a criança e seus cuidadores (Cunha; Melo; Netto, 2022).

A teoria do apego pressupõe que os modelos internos desenvolvidos nas relações com as figuras de apego primárias na primeira infância tendem a ser benéficas e perdurar ao longo da vida do indivíduo. Ela sugere que os processos de rompimentos de vínculo de apego podem acarretar transformações nas imagens do eu, entre outros fatores. Portanto, a teoria do apego oferece um campo repleto de possibilidade de aplicações benéficas para áreas dedicadas à compreensão do desenvolvimento humano, da relação educador-criança, especialmente nas etapas mais precoces da escolaridade, onde a disponibilidade afetiva e o asseguramento emocional são cruciais para a exploração do ambiente (Souza, 2023).

Cicchetti e Pogge-Hesse destacam em suas pesquisas a importância de considerar a criança como um agente ativo no processo de construção de uma realidade. Isso significa que as crianças não são apenas receptoras passivas de informações do ambiente, mas também desempenha um papel ativo na interpretação e representação dessas informações. Esses autores argumentam que as emoções desempenham um papel fundamental em nossas percepções e interpretação do mundo. Nossas emoções não são apenas relações casuais, mas estão intrinsecamente ligadas à nossa visão e representação da realidade. As ideias em questão têm implicações significativas para a compreensão do desenvolvimento emocional e cognitivo das crianças, enfatizando a interconexão entre emoções, percepção e construção da realidade (Ramirez, 2003).

Fatores como família e cultura desempenham um papel crucial na formação do apego e em sua classificação. As práticas de criação de filhos diferem entre culturas e podem afetar o desenvolvimento da relação de apego entre pais e filhos. Por exemplo, práticas noturnas de cuidado que envolve separar os bebês de suas mães e colocá-los para dormir em espaços coletivos sob a supervisão de terceiros não estão em conformidade com as teorias tradicionais de apego. Isso se deve ao fato de que a criança não tem uma figura de cuidado constante e não recebe atenção imediata para suas necessidades (Pontes *et al.*, 2007).

Um estudo comparativo entre mães americanas e japonesas destacou diferenças significativas nas práticas de cuidados entre as duas culturas. Enquanto as mães americanas foram observadas tendo menos contato físico com seus bebês, as mães japonesas demonstraram um alto nível de proximidade física e interação com seus filhos. Essa discrepância pode indicar divergências nas representações culturais e normas sociais relacionadas ao toque e proximidade, influenciando o desenvolvimento da relação de apego entre mães e bebês. Tais estudos evidenciam como as práticas de cuidado com os bebês são moldadas por normas culturais e podem ter implicações no

desenvolvimento do apego entre pais e filhos em contextos culturais distintos (Pontes *et al.*, 2007).

Em relação às comparações transculturais na construção de padrões de apego em crianças, busca-se compreender de uma nova maneira o que significa estar seguramente apegado, considerando a diversidade e o contexto cultural. Reconhece-se que as altas incidências de classificação de crianças como inseguras ambivalentes no Japão podem estar relacionadas com as práticas de cuidado e os valores dessa cultura. Portanto, a ideia central é que as classificações de apego podem variar entre diferentes culturas, sendo influenciadas por questões culturais específicas de cada sociedade (Ribas; Moura, 2004).

O pai também tem seu papel e grau de importância durante esse processo de desenvolvimento, além de atuar como suporte emocional para a mãe, permitindo que ela interaja de forma mais eficaz com o seu bebê. Idealmente, o pai deve estar envolvido nos cuidados com a criança desde o ventre, pois desde o útero a criança já escuta e discrimina a voz dos pais devido à diferença de tonalidade. Após o nascimento momentos importantes para desenvolver uma relação pai-filho devem ser estabelecidos, este pai precisa estar envolvido na rotina de cuidados do bebê bem como assistir e participar do banho, cantar canções de ninar, ajudar a trocar de fralda. Essas ações do pai são essenciais para o desenvolvimento saudável da criança e para fortalecer os laços familiares, mesmo em situações de separação dos pais (Benczik, 2011).

A ausência paterna cria um vazio na vida da criança, de onde ela pode desenvolver uma sensação de não ser amada pelo genitor ausente. Além disso, surgem sentimentos de culpa, com a criança se considerando má por acreditar que foi responsável pela separação ou até mesmo por ter nascido. Essa autodesvalorização também pode estar associada ao sentimento de ser deixada. As consequências desse “abandono” podem ser agressividade, depressão e um desencadeamento de apegos inseguros (Benczik, 2011).

2.3 COMO O APEGO PODE INTERFERIR NA VIDA ADULTA

Em seus estudos Beck (2013) enfatiza a importância de compreender os processos cognitivos no desenvolvimento infantil, particularmente na primeira infância, onde crenças nucleares são formadas. Essas crenças sobre si mesma, sobre os outros e sobre o mundo são compreensões profundas e duradouras que podem ser consideradas verdades absolutas, e são influenciadas tanto pelo ambiente em que a criança cresce quanto por sua predisposição genética. Beck (2013) também ressalta que esquemas adaptativos ajudam a criança a avaliar a realidade de maneira precisa, enquanto esquemas desadaptativos podem distorcer a realidade, se a criança vivencia o que percebe como abandono afetivo nesse período, isso pode levar ao desenvolvimento de crenças desadaptativas que influenciarão sua visão de si mesma, dos outros e do futuro e levar ao desenvolvimento de transtornos psicológicos.

A Teoria do Apego destaca a importância das interações entre pais e filhos na formação do modelo de cuidados das crianças. Adultos saudáveis e autoconfiantes são frequentemente produtos de lares estáveis, onde a qualidade do tempo e a conexão emocional desempenham um papel crucial. Estudos de Miller em (1997), indicam que pais que estão presentes para confortar seus filhos em momentos de aflição servem como modelos de comportamento que influenciarão o desenvolvimento da criança ao longo do segundo ano de vida (Beck, 2013)

Conforme Bowlby, o sistema de apego passa por mudanças significativas com o avanço da idade, tornando-se sensível a uma variedade crescente de condições, incluindo aquelas de natureza puramente simbólica. Durante a infância, a presença física do cuidador é a única forma adequada de conforto, com a criança buscando o colo da mãe quando se sente ameaçada. No entanto, à medida que o indivíduo atinge a adolescência, ele percebe que recorrer ao colo da mãe em momentos de estresse pode causar constrangimento. Portanto, nessa fase, desenvolvem-se outras estratégias para suprir as necessidades de um porto seguro. Quando a proximidade física não é viável ou alcançada, a sensação de segurança pode ser obtida através de meios simbólicos, como fotografias, mensagens virtuais e telefonemas, que se tornam meios relativamente eficazes para manter o contato com a

figura de apego (August; Klassen, 2019).

À medida que uma criança cresce e se desenvolve, outros indivíduos, como professores, líderes espirituais, namorados e namoradas, podem desempenhar papéis de figuras de apego substitutas. Isso significa que as relações de apego se tornam mais difusas e diversificadas, ou seja, a função de fornecer apoio emocional e segurança não é mais apenas dos pais, mas também é exercida por outras pessoas nas vidas das crianças e dos adultos. Isso é importante para o desenvolvimento emocional contínuo e a adaptação ao longo da vida. E a função de apoio emocional e segurança que estava inicialmente centralizada nos pais se estende a outras pessoas significativas. Enfatizando a importância desses laços emocionais na formação da personalidade, na capacidade de lidar com o estresse e nas relações sociais ao longo da vida. (August; Klassen, 2019).

Os estudos sobre a relação entre estilos de apego na vida adulta e experiências na infância descobriram que indivíduos que receberam pouco cuidado e investimento materno na primeira infância eram mais propensos a desenvolver um estilo de apego evitativo em relacionamentos amorosos na vida adulta. Jovens que não receberam investimentos parentais adequados em termos de autoestima e práticas de cuidado na infância foram mais solicitados a desenvolver um estilo de apego ansioso na vida adulta. Esses resultados destacam a importância das experiências na infância na formação dos estilos de apego na vida adulta e como a qualidade do cuidado parental pode ter um impacto duradouro nos relacionamentos e na identidade das pessoas (Becker; Crepaldi, 2019).

O Quadro 1 destaca os quatro estilos de apego em adultos: seguro, inseguro evitativo, inseguro ansioso/ambivalente e inseguro desorganizado. Cada estilo é acompanhado de suas características comportamentais e emocionais distintas, fornecendo uma compreensão abrangente das dinâmicas interpessoais nos relacionamentos adultos. Com base na teoria de Ainsworth (1978), este quadro serve como uma referência valiosa para analisar o papel do apego na saúde dos relacionamentos e no bem-estar emocional dos indivíduos.

Quadro 1: Tipo de apegos adultos e suas características

Estilos de apego em adultos	Características
Apego Seguro	1. Indivíduos com esse estilo de apego tendem a demonstrar confiança em si mesmos, possuindo autonomia para seguir seus próprios interesses e objetivos. Além disso, são habilidosos comunicadores e sentem-se à vontade ao expressar suas emoções, mostrando empatia em suas interações. 2. Em seus relacionamentos interpessoais, esses indivíduos abordam os conflitos de maneira construtiva, trabalhando para encontrar soluções e compromissos. Eles são capazes de desenvolver e manter relacionamentos íntimos e de confiança com os outros. Adultos com apego seguro sentem-se seguros em seus relacionamentos e não vivenciam medos constantes.
Apego Inseguro Evitativo	1. Indivíduos com esse estilo de apego tendem a evitar a intimidade emocional e têm um medo profundo de serem rejeitados. Eles valorizam muito a independência, acreditando que essa autonomia é essencial para evitar o sofrimento emocional. 2. Sentem-se desconfortáveis ao depender de outras pessoas e geralmente mantêm uma distância emocional em seus relacionamentos, evitando expressar suas próprias necessidades emocionais. Além disso, têm dificuldade em confiar nas intenções e no compromisso de seus parceiros. Em momentos de estresse emocional, podem recorrer a comportamentos destrutivos, como se afastar emocionalmente de seus parceiros ou até mesmo recorrer ao uso de substâncias.

<p>Apego Inseguro Ansioso/Ambivalente</p>	<p>1. Indivíduos com esse estilo de apego tendem a procurar aprovação de forma constante, buscando validação e confirmação contínua de seu valor e importância no relacionamento. Pessoas com um estilo de apego ansioso podem experimentar variações de humor, alternando entre felicidade quando se sentem seguras e ansiedade quando percebem sinais de ameaça.2. Esses indivíduos também podem exibir comportamentos ciumentos e possessivos em seus relacionamentos, buscando constantemente atenção e afeto para compensar suas próprias inseguranças.</p>
<p>Apego Inseguro Desorganizado</p>	<p>1. Indivíduos com esse tipo de apego podem manifestar comportamentos contraditórios, exibindo reações emocionais extremas como raiva, agressão, desespero ou mesmo completa paralisia emocional em situações de conflito ou estresse. Em alguns casos, adultos com apego desorganizado podem apresentar episódios de dissociação, nos quais se sentem desconectados de si mesmos ou da realidade. 2. Essas pessoas também podem experimentar um alto nível de ansiedade e medo em relação aos relacionamentos, muitas vezes decorrentes de experiências negativas com cuidadores que foram inconsistentes, negligentes ou abusivos. Tais experiências podem prejudicar sua capacidade de confiar nos outros e em si mesmos em seus relacionamentos.</p>

Fonte: Elaborado pelos autores, segundo Ainsworth (1978).

Como observado no quadro 1, nos relacionamentos amorosos, os padrões de apego infantil projetam-se fortemente na fase adulta, influenciando o comportamento dos indivíduos. Adultos seguros, que tiveram cuidadores compreensivos e sensíveis na infância, tendem a oferecer segurança emocional e empatia aos seus parceiros, construindo relacionamentos confiantes e carinhosos. Por outro lado, adultos com padrões inseguros, criados por cuidadores negligentes, contraditórios ou violentos, tendem a manifestar comportamentos dependentes, hostis ou emocionalmente ambivalentes em seus relacionamentos amorosos (Coutinho, 2022).

Os indivíduos que apresentam o estilo de apego inseguro muitas vezes apresentam comportamentos que são considerados desadaptativos, ou seja, comportamentos que não são terapêuticos ou saudáveis em termos de funcionamento social e emocional. Esses comportamentos frequentemente são acompanhados de pensamentos disfuncionais, o que pode criar um ciclo onde os pensamentos reforçam os comportamentos desadaptativos, e vice-versa. Jeffrey Young, um aluno de Beck, desenvolveu a Terapia dos Esquemas, que é considerada uma terapia cognitiva de terceira geração. Essa abordagem combina técnicas de várias escolas psicoterapêuticas, incluindo a Terapia Cognitivo-Comportamental, a Gestalt, a teoria das relações objetais, a abordagem construtivista e elementos da psicanálise, principalmente no contexto da Teoria do Apego (Dias, 2022).

O conceito de Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), que são padrões emocionais e cognitivos responsáveis pelo funcionamento da personalidade. Esses EIDs são crenças e sentimentos que o indivíduo mantém como verdades sobre si mesmo e o mundo. Eles são estruturas interpretativas positivas, tensões e rigidezes que podem levar a sofrimento emocional e comportamentos disfuncionais importantes. Esses EIDs, segundo Young, têm suas raízes em necessidades emocionais básicas não atendidas durante a infância e a adolescência, muitas vezes relacionadas a eventos traumáticos ou repetitivos nos quais as demandas emocionais não foram supridas pelos pais ou cuidadores. A Terapia do Esquema visa identificar e modificar esses EIDs para promover a mudança de comportamentos desadaptativos e promover um funcionamento mais saudável e poderoso na vida do indivíduo (Dias, 2022).

O Quadro 2 descreve as necessidades emocionais fundamentais e os esquemas de pensamento desadaptativos associados, conforme o modelo proposto por Young, Klosko e Weishaar (2008). Cada necessidade emocional, como conexão afetiva, autoestima e orientação, é acompanhada por exemplos de esquemas desadaptativos correspondentes. Este quadro oferece uma visão abrangente das dinâmicas que sustentam padrões disfuncionais de pensamento e comportamento, contribuindo para uma compreensão mais profunda na prática clínica e para a

promoção do bem-estar psicológico.

Quadro 2 : terapia dos esquemas de necessidades básicas e pensamentos de desadaptativos

Necessidade Emocional	Exemplo de Esquema Desadaptativo
Conexão Afetiva	Abandono/Instabilidade Relacional : Uma crença de que as pessoas vão abandonar a qualquer momento, o que pode levar a comportamentos de apego excessivo ou de evitação.
Autoestima	Desvalorização/ Vergonha : Uma crença de que a pessoa não é digna de amor ou respeito, resultando em autocrítica excessiva e autoisolamento.
Orientação	Autonomia/Desempenho : Uma crença de que o próprio valor está diretamente relacionado ao desempenho e às realizações, gerando um perfeccionismo exacerbado e uma pressão excessiva para alcançar o sucesso.
Realismo	Negligência/Abuso Emocional : Uma crença de que seus sentimentos e necessidades não têm importância, resultando na negação ou supressão de suas emoções.
Limites Emocionais	Inibição Emocional : Uma hesitação em expressar ou assumir emoções, resultando em desconexão emocional.
Autenticidade	Sacrifício de Si Mesmo : Uma inclinação para se conformar às expectativas dos outros, em vez de agir de forma autêntica.

Fonte: Elaborado pelos autores, de acordo com Young, Klosko e Weishaar (2008).

No quadro 2 são apenas exemplos de esquemas desadaptativos. A terapia de esquemas envolve a identificação de esquemas específicos em cada pessoa e trabalha para transformá-los em esquemas mais saudáveis por meio de técnicas terapêuticas específicas. A Terapia do Esquema visa identificar e modificar esses EIDs para promover a mudança de comportamentos desadaptativos e promover um funcionamento mais saudável e poderoso na vida do indivíduo. É importante ressaltar que esses são apenas exemplos de esquemas desadaptativos (Dias, 2022).

3 METODOLOGIA

Para se atingir aos objetivos deste estudo foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica, uma vez que não teve por finalidade a resolução imediata de um problema. A vantagem em adotar esta modalidade de pesquisa consiste na possibilidade de uma maior cobertura espacial do fenômeno a ser investigado (Gil, 2008). Preliminarmente, para compor o Referencial Teórico, foi realizada uma ampla pesquisa em títulos de referência na Biblioteca da Faculdade Cathedral, Scielo, Periódico CAPES e PePsic acerca do tema “ como a teoria do apego pode influenciar no desenvolvimento infantil e seus reflexos na vida adulta”. As palavras-chave desta pesquisa: Apego. Desenvolvimento. Infancia. Influencia. Cuidador., serviram como critério de inclusão. As demais foram descartadas da seleção do estudo.

Após a delimitação do estudo, uma busca aprofundada foi realizada acerca do tema. O objeto de pesquisa deste estudo foi composto por artigos científicos que foram publicados na base de dados tais como: Scielo, Pubmed, Pe-psi. O critério de inclusão contemplou os artigos científicos correlatos à questão norteadora deste estudo que é Como as tipos de apego podem influenciar no desenvolvimento infantil, e quais impactos causados na vida adulta? Diante disto, todos os demais casos foram excluídos do estudo.

O método de coleta de dados foi o de levantamento direto no acervo das bibliotecas e sites acima especificados. A natureza da pesquisa é qualitativa. O método de abordagem utilizado foi o dedutivo, pois a proposta do estudo concerne melhor clarear o fenômeno de forma a partir do geral

para o específico.

4 DISCUSSÃO

O apego entre o bebê e o cuidador primário é um dos aspectos mais estudados na psicologia do desenvolvimento e nas ciências da saúde. Souza e Peixoto (2020) destacam a importância do vínculo seguro para a satisfação das necessidades essenciais do bebê, desde a gestação até o nascimento e além. Eles observam que o metabolismo fetal é interligado com o metabolismo materno durante a gestação, sugerindo uma conexão fisiológica entre mãe e filho. Esse laço biológico é substituído por um vínculo emocional e afetivo após o nascimento, momento em que o bebê começa a demonstrar comportamentos que facilitam a proximidade e a interação com o cuidador, como sugar, chorar e sorrir.

Ferreira (2022) faz referência à teoria do apego de John Bowlby para ressaltar que o apego é uma necessidade biológica fundamental para o desenvolvimento e a sobrevivência das crianças. A teoria surgiu após estudos sobre os efeitos da separação precoce entre a criança e o cuidador, sublinhando a importância de um apego seguro. Bowlby observou que a separação prolongada e a ausência de cuidado materno podem levar a problemas emocionais e comportamentais em crianças. As contribuições de Mary Ainsworth para a teoria do apego, especialmente através de sua metodologia conhecida como "Situação Estranha", forneceram evidências empíricas que corroboram essas observações, destacando a diversidade dos padrões de apego e suas consequências para o desenvolvimento infantil.

Tanto Souza e Peixoto (2020) quanto Ferreira (2022) concordam que a consolidação do apego é um processo crítico na primeira infância. Souza e Peixoto (2020) indicam que, por volta dos seis meses, o bebê começa a mostrar preferência por figuras de apego específicas, demonstrando sinais de reconhecimento e conforto na presença dessas figuras. Esse comportamento é crucial para a formação do vínculo emocional ao longo do tempo.

Enquanto Souza e Peixoto (2020) focam na satisfação das necessidades essenciais e no desenvolvimento emocional e afetivo, Ferreira (2022) destaca as consequências negativas do rompimento do vínculo mãe-filho. Ambos apontam para a importância do cuidador primário na formação do apego e a distinção entre responsabilidade do cuidador e do bebê na relação primária. Ferreira (2022) enfatiza que o apego é um comportamento dirigido a alguém percebido como mais capaz de lidar com uma situação, enquanto o ato de cuidar envolve um comportamento complementar, direcionado para alguém considerado menos capaz de enfrentar uma situação.

Segundo Gago (2014), o apego é uma experiência afetiva intrinsecamente ligada à identidade da criança e à sua relação com a figura de apego. Esse relacionamento é fundamental não apenas para o desenvolvimento emocional do bebê, mas também para a formação de sua autoimagem e de suas futuras relações. Gago (2014) também observa que o modelo operacional interno, que se refere às representações internas da criança sobre o relacionamento de apego, funciona como um filtro emocional, influenciando a maneira como ela reage a eventos relacionados ao apego. Esse modelo é constituído por memórias, expectativas e crenças desenvolvidas a partir das experiências de apego da criança.

Lippold *et al.* (2022) ampliam essa discussão ao examinar a diversidade de estilos de apego identificados por Mary Ainsworth, a qual originalmente propôs dois grandes grupos de estilos de apego: o seguro e o inseguro. Dentro do estilo inseguro, ela identificou uma subdivisão que inclui o apego ansioso-ambivalente. Posteriormente, Mary Main e Erik Hesse introduziram uma quarta categoria, chamada de desorganizado ou desorientado. Essas subdivisões contribuem para esclarecer a gama de respostas emocionais e comportamentais que as crianças podem apresentar em relação a seus cuidadores primários.

O estilo de apego seguro é amplamente considerado o padrão ideal, conforme observado por Navarrete *et al.* (2019). Eles indicam que bebês com apego seguro exploram rapidamente quando estão na presença do cuidador primário, ficam ansiosos na presença de estranhos, mas se acalmam

ao retorno do cuidador. Esse comportamento reflete a confiança do bebê de que o cuidador estará disponível e responsivo quando necessário. Essa sensação de segurança proporciona uma base saudável para o desenvolvimento emocional e social da criança.

Gago (2014) também destaca as características dos pais de crianças com apego seguro. Esses pais demonstram disponibilidade emocional, respondem rapidamente às necessidades da criança, ajustando suas respostas de maneira sincronizada ao estado emocional do bebê. Eles proporcionam uma sensação de apoio e segurança, distinguindo as necessidades da criança das suas próprias. Além disso, suas narrativas de histórias de apego são consistentes, apresentando uma visão equilibrada de experiências positivas e negativas de apego.

O apego inseguro é um fenômeno que pode ter consequências importantes para o desenvolvimento emocional e social das crianças. Backes *et al.* (2021) destacam que, embora o apego seguro seja considerado o padrão ideal, algumas características do apego inseguro podem parecer contra-intuitivas. Eles observam que pais com um estilo de apego seguro tendem a demonstrar maior proximidade e confiança, bem como níveis mais baixos de ansiedade em seus relacionamentos. Essa observação pode parecer contraditória, mas reflete a complexidade do apego inseguro, no qual os pais conseguem estabelecer relacionamentos próximos e íntimos e geralmente confiam mais nas pessoas com quem se relacionam, acreditando na sinceridade e nas boas intenções dos outros.

Por outro lado, Ramires, Schneider e Sinos (2010) exploram a possibilidade de transição do apego seguro para o inseguro. Eles destacam que uma criança anteriormente apegada de forma segura pode se tornar insegura devido a mudanças na qualidade afetiva do cuidador primário. Eventos significativos na vida do cuidador, como estresse extremo, depressão, desemprego, doença crônica ou perda de suporte social, podem impactar a estabilidade emocional do cuidador, afetando o relacionamento com a criança e, conseqüentemente, a qualidade do apego.

A transição para um estilo de apego inseguro pode ser difícil para a criança, conforme aponta Sousa (2018). O apego inseguro é caracterizado por uma falta de segurança emocional e uma sensação diminuída de valorização por parte do cuidador primário. Crianças com apego inseguro frequentemente desenvolvem padrões de comportamento defensivos para lidar com a incerteza e a instabilidade emocional. Uma resposta comum é evitar o contato com os cuidadores quando estão angustiadas, suprimindo suas necessidades emocionais para prevenir frustração ou rejeição.

Ramires, Schneider e Sinos (2010) também destacam a dificuldade de reconstruir um apego seguro quando uma criança já desenvolveu um perfil inseguro. Mesmo que as condições melhorem e o cuidador recupere sua estabilidade emocional, a criança pode ter internalizado padrões de comportamento que dificultam a restauração de um vínculo seguro. A insegurança e a falta de segurança emocional podem exigir uma revisão mais profunda do modelo representacional do cuidador na mente da criança.

Sousa (2018) e Ramires, Schneider e Sinos (2010) concordam que o apego é um processo dinâmico, influenciado por uma série de fatores ambientais e emocionais. Tanto a transição de um apego seguro para um inseguro quanto a reconstrução de um apego seguro após um período de insegurança apresentam desafios significativos, que podem impactar o desenvolvimento emocional das crianças a longo prazo. Pais e cuidadores desempenham um papel crucial nesse processo, e é essencial que recebam suporte adequado para lidar com situações estressantes e para manter um ambiente emocionalmente seguro para seus filhos.

A sensibilidade materna desempenha um papel indispensável na formação do apego entre mãe e filho, com impactos significativos sobre o desenvolvimento emocional das crianças. Bortolini e Piccinini (2017) destacam que a falta de sensibilidade por parte das mães pode ser um fator determinante para o desenvolvimento do apego inseguro. Mães que são indisponíveis para atender às necessidades emocionais dos filhos ou que não compreendem suas demandas podem contribuir para padrões de apego inseguros. Este comportamento materno está alinhado com a teoria do apego de Bowlby, que sugere que a qualidade do relacionamento entre mãe e filho é essencial para a

formação de um vínculo seguro.

Dentro do apego inseguro, Cayetano *et al.* (2019) exploram o apego ambivalente ou ansioso. Este estilo é caracterizado por comportamentos de angústia excessiva por parte do bebê na tentativa de chamar a atenção do cuidador e obter proximidade. Crianças com esse tipo de apego têm preocupações persistentes sobre a disponibilidade do cuidador, o que resulta em um comportamento frequentemente inconsistente. Há uma intensa carência de segurança e conforto, mas uma dificuldade em confiar que o cuidador estará sempre disponível para atender às suas necessidades. Esse estilo de apego pode ser resultado da sensibilidade inconsistente do cuidador, levando a uma constante busca por proximidade.

Colombo (2021) aborda o apego desorganizado, um estilo ainda mais problemático, associado a comportamentos extremos diante da separação e reações desorganizadas por parte das crianças. Crianças com esse tipo de apego podem demonstrar comportamentos extremos, como se jogar no chão em birra ou evitar completamente o contato com o cuidador. Esse modelo de comportamento pode resultar de experiências traumáticas na vida dos pais, que alternam entre frieza e obsessão ou superproteção. O apego desorganizado reflete uma falta de estrutura emocional na relação entre a criança e o cuidador, levando a sentimentos de confusão e falta de confiança tanto em si quanto nos outros.

Ao considerar esses três tipos de apego inseguro, observa-se um fio condutor: a qualidade da relação entre o cuidador primário e a criança é fundamental para o desenvolvimento de um apego seguro ou inseguro. A sensibilidade materna é um fator crítico, como observado por Bortolini e Piccinini (2017), pois mães que não conseguem atender às necessidades emocionais dos filhos podem criar um ambiente propício ao apego inseguro.

Cayetano *et al.* (2019) e Colombo (2021) demonstram que diferentes estilos de apego inseguro resultam em comportamentos e reações específicas em crianças. O apego ambivalente ou ansioso é caracterizado por angústia excessiva e uma busca constante por proximidade, enquanto o apego desorganizado é associado a comportamentos extremos e desordenados, refletindo uma experiência emocional caótica. Esses padrões podem ter impactos duradouros na forma como essas crianças interagem com o mundo e desenvolvem relacionamentos ao longo de suas vidas.

A diferença entre "apego" e "comportamento de apego" é uma distinção fundamental para entender as dinâmicas entre crianças e cuidadores. Cunha, Melo e Netto (2022) definem "apego" como um estado interno fundamental para a sobrevivência, presente em um número limitado de indivíduos, principalmente aqueles identificados como figuras de apego. Este conceito é comparável a outras necessidades básicas, como alimentação e reprodução. Por outro lado, "comportamento de apego" refere-se a ações que uma criança ou adulto pode exibir para buscar e manter proximidade com uma figura de apego. Esses comportamentos, portanto, estão voltados para o objetivo de manter a segurança emocional e física, destacando a importância das relações próximas para o bem-estar geral.

Ribas e Souza (2020) enfatizam a relevância da fase inicial da infância, indicando que é o momento em que a criança requer níveis especiais de atenção e cuidado. Durante esse período, falhas no cuidado parental podem ter implicações significativas no desenvolvimento cognitivo e emocional da criança. Eles sugerem que é fundamental que a criança sinta segurança, amor e proteção por meio do cuidado parental, criando assim uma base sólida para o desenvolvimento de um apego seguro.

Mondardo e Valentina (1998), ao explorar os estudos sobre o desenvolvimento psíquico, enfatizam a importância da fase de separação-indivuação para o crescimento emocional saudável. Segundo Mahler, os três primeiros anos de vida envolvem tarefas estruturantes cuja conclusão bem-sucedida depende tanto da predisposição genética do bebê quanto da qualidade da maternagem, ou seja, do cuidado maternal. O comportamento de apego surge como uma resposta ao estado interno de apego, com a intensidade das emoções diretamente ligada à relação entre a pessoa apegada e a figura de apego.

Além disso, Mondardo e Valentina (1998) destacam que quando as relações são saudáveis e equilibradas, tendem a gerar sentimentos de satisfação e segurança emocional. No entanto, se essa ligação é ameaçada ou rompida, surgem emoções intensas, como ciúmes, ansiedade e raiva, indicando a sensibilidade do comportamento de apego à estabilidade emocional das relações. Rupturas na relação de apego podem causar dor emocional e até mesmo depressão, levando a respostas físicas, intelectuais e sociais.

Assim, Cunha, Melo e Netto (2022), Ribas e Souza (2020) e Mondardo e Valentina (1998) enfatizam a importância do apego e dos comportamentos associados no desenvolvimento infantil e emocional. Enquanto o apego é um estado interno fundamental para a sobrevivência e bem-estar, os comportamentos de apego são as ações que refletem essa necessidade de proximidade e segurança. A fase inicial da infância é um período crítico para estabelecer um apego seguro, com o papel dos cuidadores sendo essencial para garantir uma base emocional sólida. A qualidade da maternagem e a resposta às necessidades emocionais das crianças determinam a segurança do vínculo, impactando não apenas o desenvolvimento psíquico da criança, mas também seu comportamento futuro em relação a outras figuras de apego.

A qualidade do cuidado infantil e a consistência das figuras de apego desempenham papéis essenciais na formação do apego seguro entre crianças e seus cuidadores primários. Cunha, Melo e Netto (2022) apontam que crianças que passam mais de dez horas por semana em creches de baixa qualidade, caracterizadas por alta rotatividade de cuidadores e baixos padrões de serviço, correm maior risco de desenvolver apego inseguro. Essa instabilidade no cuidado pode afetar negativamente a relação entre mãe e filho, bem como entre a criança e outras figuras de apego na creche, reduzindo a qualidade do apego e impactando a estabilidade emocional da criança.

Souza (2023) defende a importância do apego seguro para o desenvolvimento emocional e cognitivo. Segundo a teoria do apego, modelos internos desenvolvidos a partir das relações com as figuras de apego primárias durante a primeira infância tendem a ter efeitos benéficos duradouros. Entretanto, processos de rompimento do vínculo de apego podem trazer transformações nas imagens do eu, indicando a fragilidade do desenvolvimento emocional quando a constância das relações é comprometida. A disponibilidade afetiva e o asseguramento emocional são fundamentais para a exploração do ambiente e para a saúde emocional da criança.

Ramirez (2003) adiciona uma perspectiva interessante ao considerar as crianças como agentes ativos na construção de sua própria realidade. Eles argumentam que as crianças não são receptoras passivas do ambiente, mas desempenham um papel ativo na interpretação e representação das informações que recebem. As emoções, portanto, desempenham um papel central na maneira como as crianças percebem e entendem o mundo ao seu redor, influenciando diretamente o desenvolvimento do apego e a qualidade das relações que estabelecem.

Pontes *et al.* (2007) exploram a influência da família e da cultura na formação do apego, demonstrando que práticas de criação de filhos podem variar significativamente entre diferentes culturas, impactando a relação entre pais e filhos. Uma observação relevante feita por esses autores é a de que certas práticas noturnas de cuidado, como separar os bebês de suas mães e colocá-los para dormir em espaços coletivos sob cuidados de terceiros, podem não ser consistentes com as teorias tradicionais de apego. Essas práticas podem impactar negativamente o apego, já que a criança não tem uma figura constante para responder a suas necessidades imediatas, levando a uma possível insegurança emocional.

Dessa forma, a intersecção dessas perspectivas evidencia que a qualidade do cuidado infantil, a consistência das figuras de apego, a influência da família e da cultura, e o papel ativo das crianças na construção de sua própria realidade são fatores cruciais para a formação do apego seguro. A falta de estabilidade, a má qualidade do cuidado e a ausência de respostas às necessidades emocionais das crianças podem contribuir para o desenvolvimento do apego inseguro e seu impacto negativo no crescimento emocional e cognitivo. As implicações são significativas e destacam a necessidade de práticas de cuidado mais consistentes, sensíveis e centradas na criança para fomentar

um apego seguro e saudável.

Pontes *et al.* (2007) apontam diferenças entre mães americanas e japonesas, observando que as mães americanas costumam ter menos contato físico com seus bebês, enquanto as mães japonesas tendem a manter um nível mais alto de proximidade física e interação. Essas diferenças culturais e as normas sociais relacionadas ao toque e à proximidade física afetam a maneira como as relações de apego se formam entre mães e bebês.

Ribas e Moura (2004) aprofundam essa questão ao apresentar uma visão crítica sobre comparações transculturais no contexto do apego. Eles sugerem que incidências de classificação de crianças como tendo apego inseguro ambivalente no Japão podem estar relacionadas às práticas de cuidado e valores culturais específicos. Isso significa que as classificações de apego podem não ser universais e o que é considerado seguro ou inseguro em termos de comportamento de apego pode depender da cultura em questão. Portanto, a categorização do apego deve ser considerada no contexto das normas culturais predominantes.

O papel do pai no desenvolvimento infantil também é uma área de interesse importante. Benzik (2011) destaca que os pais desempenham um papel crucial como suporte emocional para a mãe, permitindo que ela interaja de forma eficaz com o bebê. A participação ativa do pai nos cuidados desde o útero, como cantar para o bebê, participar do banho e ajudar nas trocas de fraldas, contribui para fortalecer os laços familiares e proporciona um ambiente mais estável para o crescimento emocional da criança. Em situações de separação dos pais, a presença do pai ainda é essencial para manter a coesão familiar e o senso de segurança para a criança.

Contudo, Benzik (2011) também aborda o impacto da ausência paterna, observando que a falta do pai pode criar um vazio na vida da criança, levando a sentimentos de não ser amada pelo pai ausente. Este vazio emocional pode resultar em desvalorização própria, culpa, agressividade, depressão e até mesmo em apegos inseguros. O impacto da ausência paterna pode ser profundo, afetando o desenvolvimento emocional e cognitivo da criança e contribuindo para a formação de relações de apego mais frágeis.

Com essas perspectivas, fica claro que o desenvolvimento do apego é influenciado por uma gama de fatores, incluindo diferenças culturais, participação paterna e estabilidade no ambiente familiar. As práticas culturais de proximidade e toque podem moldar as expectativas da criança em relação ao apego, enquanto a participação ativa dos pais contribui para um ambiente mais seguro e emocionalmente saudável. Por outro lado, a ausência do pai pode ter efeitos adversos, enfatizando a necessidade de um envolvimento significativo e contínuo dos pais na vida de seus filhos.

Beck (2013) destaca que é durante essa fase inicial que as crenças nucleares começam a ser formadas. Essas crenças, que são compreensões profundas sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo, são influenciadas tanto pelo ambiente quanto pela predisposição genética da criança. Os esquemas adaptativos ajudam a criança a avaliar a realidade com precisão, enquanto os esquemas desadaptativos podem distorcer sua percepção, impactando sua visão de si mesma e dos outros. Se uma criança experimenta abandono afetivo durante esse período, pode desenvolver crenças desadaptativas, levando a potenciais transtornos psicológicos no futuro.

Beck (2013) também destaca a importância das interações entre pais e filhos no desenvolvimento infantil, corroborando a Teoria do Apego, que sugere que adultos saudáveis e autoconfiantes geralmente vêm de lares estáveis, onde a qualidade do tempo e a conexão emocional desempenham papéis fundamentais. Estudos de Miller (1997) indicam que pais presentes para confortar seus filhos em momentos de aflição servem como modelos de comportamento que influenciam a forma como as crianças se desenvolvem ao longo do segundo ano de vida. Essas interações são cruciais para estabelecer a base para um desenvolvimento emocional saudável.

August e Klassen (2019) trazem uma perspectiva sobre as mudanças no sistema de apego ao longo do tempo. Conforme a teoria de Bowlby, o sistema de apego passa por mudanças significativas à medida que a criança cresce, tornando-se sensível a condições cada vez mais diversas, incluindo as de natureza simbólica. Na infância, a presença física do cuidador é a principal

fonte de conforto para a criança. No entanto, à medida que ela cresce, especialmente na adolescência, a proximidade física com o cuidador pode se tornar constrangedora. Durante essa transição, outras estratégias para alcançar segurança emocional são desenvolvidas, como o uso de fotografias, mensagens virtuais e telefonemas, que servem como meios simbólicos para manter a proximidade.

August e Klassen (2019) também abordam a diversificação das figuras de apego à medida que a criança cresce. Com o tempo, outras figuras de apego podem surgir para complementar ou substituir as relações iniciais, como professores, líderes espirituais, namorados e namoradas. Essa diversificação é essencial para o desenvolvimento emocional contínuo e para a adaptação ao longo da vida. À medida que a responsabilidade de oferecer apoio emocional e segurança se estende além dos pais, a criança aprende a estabelecer laços emocionais com uma variedade de pessoas significativas, o que pode ser crucial para sua capacidade de lidar com o estresse e para suas relações sociais no decorrer da vida.

Becker e Crepaldi (2019) destacam que indivíduos que receberam pouco cuidado e investimento materno na primeira infância são mais propensos a desenvolver um estilo de apego evitativo em relacionamentos amorosos na vida adulta. Por outro lado, jovens que não receberam investimentos parentais adequados em autoestima e práticas de cuidado na infância têm maior probabilidade de desenvolver um estilo de apego ansioso na vida adulta. Esses resultados reforçam a importância das experiências na infância para a formação dos estilos de apego em adultos, sugerindo que a qualidade do cuidado parental pode impactar duradouramente a maneira como as pessoas se relacionam e constroem sua identidade.

Coutinho (2022) apresenta um quadro abrangente dos estilos de apego em adultos, delineando suas características comportamentais e emocionais. Existem quatro estilos principais: seguro, inseguro evitativo, inseguro ansioso/ambivalente e inseguro desorganizado. Adultos com apego seguro, criados por cuidadores compreensivos e sensíveis durante a infância, tendem a oferecer segurança emocional e empatia aos parceiros. No entanto, adultos com padrões de apego inseguros, criados por cuidadores negligentes, contraditórios ou violentos, tendem a apresentar comportamentos dependentes, hostis ou emocionalmente ambivalentes em seus relacionamentos amorosos.

Dias (2022) enfatiza os comportamentos desadaptativos frequentemente associados aos estilos de apego inseguros. Indivíduos com esses estilos tendem a apresentar comportamentos que não são saudáveis ou terapêuticos, frequentemente acompanhados de pensamentos disfuncionais. Isso cria um ciclo vicioso em que os pensamentos reforçam os comportamentos desadaptativos e vice-versa. Jeffrey Young, aluno de Aaron Beck, desenvolveu a Terapia dos Esquemas, uma abordagem terapêutica que visa abordar esses padrões desadaptativos, combinando técnicas de várias escolas psicoterapêuticas, incluindo Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Gestalt, teoria das relações objetais e elementos da psicanálise.

Assim, a interconexão entre experiências na infância, estilos de apego e comportamentos na vida adulta é significativa e multifacetada. A falta de cuidado parental adequado pode ter repercussões substanciais na maneira como os indivíduos se relacionam e interagem emocionalmente quando adultos. Por outro lado, terapias modernas, como a Terapia dos Esquemas, oferecem ferramentas para ajudar a romper ciclos de pensamentos e comportamentos desadaptativos, indicando a possibilidade de cura e reestruturação dos padrões de apego inseguros. A qualidade do cuidado parental, a sensibilidade dos cuidadores e intervenções terapêuticas adequadas são fatores essenciais para a formação de adultos emocionalmente saudáveis, capazes de manter relacionamentos amorosos positivos.

De acordo com Dias (2022), esses esquemas são formados por crenças e sentimentos que os indivíduos assumem como verdades absolutas sobre si mesmos e sobre o mundo ao seu redor. Quando tais esquemas são desadaptativos, eles podem provocar sofrimento emocional e comportamentos disfuncionais.

A Terapia do Esquema, uma abordagem terapêutica concebida para tratar Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), busca identificar e modificar esses padrões disfuncionais. A terapia integra aspectos da Terapia Cognitivo-Comportamental, Gestalt, teoria das relações objetais e elementos da psicanálise, entre outras escolas psicoterapêuticas. O objetivo é transformar esquemas desadaptativos em esquemas mais saudáveis, promovendo comportamentos mais positivos e minimizando o sofrimento emocional.

Em vista disso, os EIDs representam uma importante área de estudo e prática clínica, já que refletem a influência das experiências iniciais na formação da personalidade e nos padrões de comportamento emocional. A Terapia do Esquema oferece uma abordagem robusta para identificar e tratar esses esquemas desadaptativos, com o potencial de transformar a vida das pessoas, promovendo maior equilíbrio emocional e relacionamentos mais saudáveis.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A teoria do apego, proposta por John Bowlby e desenvolvida por Mary Ainsworth, enfatiza a importância das relações iniciais entre bebês e seus cuidadores para o desenvolvimento emocional e comportamental ao longo da vida. Segundo Bowlby, o apego é um sistema inato que evoluiu para aumentar as chances de sobrevivência, promovendo a proximidade entre bebês e cuidadores. Essa proximidade permite que as crianças recebam cuidado, proteção e suporte emocional necessários para seu desenvolvimento saudável. Ainsworth, por sua vez, através de estudos como a "Strange Situation", identificou diferentes padrões de apego, como seguro, inseguro-evitante, inseguro-ambivalente e desorganizado, cada um com características distintas e implicações para o desenvolvimento da criança.

A teoria do apego não apenas estabeleceu uma compreensão sólida sobre as necessidades emocionais das crianças, mas também abriu caminhos para uma variedade de pesquisas que exploraram as implicações do apego na vida adulta. Estudos posteriores indicaram que os padrões de apego na infância podem influenciar comportamentos futuros, relações interpessoais e até mesmo a saúde mental. Assim, a teoria do apego continua sendo uma estrutura valiosa para explorar questões relacionadas ao desenvolvimento emocional e social. As pesquisas modernas nesta área também têm destacado a flexibilidade do apego, mostrando que experiências subsequentes ao período da infância podem impactar significativamente os padrões de apego ao longo da vida.

Objetivo desse artigo é descrever como os tipos de apego impactam na vida adulta e o modelo de apego que um indivíduo forma é influenciado pela forma como os cuidadores primários, como os pais ou pessoas substitutas, interagem com a criança.

A questão levantada é como os diferentes tipos de apegos instalados durante a infância podem ter uma influência significativa no desenvolvimento infantil e deixar impactos duradouros na vida adulta?

Os tipos de apego formados na infância têm um impacto significativo na vida adulta, influenciando relacionamentos e emoções. Conforme discutido no artigo e de acordo com a teoria do apego, crianças que experimentam interações consistentes e afetuosas com seus cuidadores tendem a desenvolver um apego seguro, resultando em adultos mais confiantes e capazes de manter relacionamentos saudáveis. Por outro lado, padrões de apego inseguros, como o evitante ou o ambivalente, geralmente surgem de relações negligentes ou imprevisíveis, causando dificuldades para estabelecer vínculos afetivos na idade adulta.

Em síntese os padrões de apego podem refletir no comportamento infantil, resultando em maior ansiedade, dificuldade em lidar com emoções e problemas de relacionamento se forem apegos inseguros. Com o passar do tempo, essas características podem persistir na vida adulta, afetando a capacidade de formar vínculos significativos, bem como contribuindo para desafios emocionais e de saúde mental. Portanto, entender e abordar esses diferentes tipos de apego é crucial para promover intervenções que apoiem o desenvolvimento emocional saudável desde a infância, reduzindo assim o risco de impactos negativos ao longo da vida.

Conclui-se que a teoria do apego deve ser usada como base para desenvolver estratégias práticas e eficazes que promovam relacionamentos saudáveis ao longo da vida. Ao focar não apenas na classificação dos padrões de apego, mas também na criação de intervenções para incentivar o desenvolvimento emocional positivo, é possível reduzir os impactos negativos do apego inseguro. Intervenções como programas de apoio parental, educação emocional e terapias centradas no apego podem fornecer recursos valiosos para fortalecer a segurança emocional e melhorar as conexões interpessoais. Assim, ao usar a teoria do apego para orientar essas estratégias, é possível promover um desenvolvimento mais equilibrado e relações interpessoais mais sólidas, contribuindo para uma base emocional saudável que perdure até a vida adulta.

REFERÊNCIAS

- BACKES, M. S. *et al.* Relações Entre Apego do Pai, Envolvimento Paterno e Abertura ao Mundo. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 13, n. 2, p. 1-19, dez. 2021. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/4133/2879>. Acesso em: 01 set. 2023. doi:<https://doi.org/10.18256/2175-5027.2021.v13i2.4133>.
- BORTOLINI, M.; PICCININI, C, A.. Representação de apego materna, relação mãe-criança e apego inseguro do filho: um estudo qualitativo. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro , v. 17, n. 3, p. 1101-1121, dez. 2017 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812017000300017&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 01 set. 2023.
- CAYETANO, J. D. G. *et al.* Conductas de apego en adolescentes. **PsicoEducativa: reflexiones y propuestas**, v. 5, n. 9, p. 27-32, 2019. Disponível em <<https://psicoeducativa.edusol.info/index.php/rpsicoedu/article/view/104>>. Acesso em 01 set de 2023.
- COLOMBO, L.B. **Luto infantil e possíveis repercussões no desenvolvimento vincular**. 2021. 43 p. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul – RS, 2021. Disponível em <https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/8525>. Acesso em 01 de set de 2023.
- GAGO, J.. Teoria do Apego. O vínculo. **Escola Vasco Navarra de Terapia Familiar** , v. 11, p.1-11, 2014. Disponível em <<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25707w/Teoria-del-apego.-El-vinculo.-J.-Gago-2014.pdf>> , acesso em 01 set 2023.
- LIPPOLD, B. B. *et al.* Os desdobramentos do comportamento de apego na vida adulta. **Disciplinarum Scientia | Ciências Humanas**, v. 23, n. 1, p. 109–117, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumCH/articlo/view/3646>. Acesso em: 1 set. 2023.
- RAMIRES, V. R. R.; SCHNEIDER, M. S.. Revisitando alguns conceitos da teoria do apego: comportamento versus representação?. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 26, n. 1, p. 25–33, jan. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/bJfD5DCX8sNR96BMxb7dBVJ/abstract/?lang=pt#>. acessos em 01 set. 2023.
- SANTOS, G.; PEIXOTO, S.P. L.. A RELAÇÃO MÃE-BEBÊ E A TEORIA DO APEGO DE JOHN BOWLBY EM PARCERIA COM MARY AINSWORTH FRENTE ÀS IMPLICAÇÕES NA PÓS-INFÂNCIA E NA VIDA ADULTA. **Caderno de Graduação - Ciências Humanas e Sociais - UNIT - SERGIPE**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 225, 2020. Disponível em:

<https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/7731>. Acesso em: 1 set. 2023.

SOUSA, E. M.; TAVARES, J. S. C.. ESTILOS DE APEGO INSEGURO NA INFÂNCIA E SUAS IMPLICAÇÕES EM QUADROS DE ANSIEDADE NA VIDA ADULTA. **PSICOLOGIA.PT**, p. 21, Cruz das Almas–BH, 2015. Disponível em:

https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?estilos-de-apego-inseguro-na-infancia-e-suas-implicacoes-em-quadros-de-ansiedade-na-vida-adulta&codigo=A1191. Acesso em: 1 set. 2023.

BENCZIK, E. B. P.. A importância da figura paterna para o desenvolvimento infantil. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 28, n. 85, p. 67-75, 2011. Disponível em:
 <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862011000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: outubro 2023.

BERTOLDO, L.T. M.; SCHUCHA, C.; SERRALTA, F. B.. Relações de apego e Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade infantil. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 24, n. 2, 2022. <https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v24n2a07.pdf>. Acesso em: outubro 2023.

CUNHA, G. A. L.; MELO, L. A. V.; NETTO, M.G. C.. O APEGO EM CRIANÇAS QUE PASSAM A PRIMEIRA INFÂNCIA EM CRECHES. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 3, p. 517–529, 2022. Disponível em:
<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4609>. Acesso em: setembro 2023.

MONDARDO, A. H.; VALENTINA, D. D.. Psicoterapia infantil: ilustrando a importância do vínculo materno para o desenvolvimento da criança. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 11, n. 3, p. 621–630, 1998. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/prc/a/5xPGHfXtTNCpDDFrW4f9qSz/?lang=pt#ModalHowcite>. Acesso em: setembro 2023.

PONTES, F. A. R. *et al.*. Teoria do apego: elementos para uma concepção sistêmica da vinculação humana. **Aletheia**, n. 26, p. 67-79, 2007. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942007000200007. Acesso em: setembro 2023.

RAMIRES, V. R. R.. Cognição social e teoria do apego: possíveis articulações. **Psicologia : reflexão e crítica**, v.16, n.2, p.403-410, 2003. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/prc/a/s8cVjK33SGB3gGzqyz6RLzM/?lang=pt#ModalHowcite>. Acesso em: setembro 2023.

RIBAS, A. F. P.; MOURA, M. L.S.. Responsividade materna e teoria do apego: uma discussão crítica do papel de estudos transculturais. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 17, n. 3, p. 315–322, 2004. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/prc/a/k6DRP3sYhfJhCCcpHDzxRVG/#ModalHowcite>. Acesso em: setembro 2023.

RIBAS, M. A. C.; SOUZA, C. R. S. e. Impacto do cuidado para o desenvolvimento saudável da criança na primeira infância. **Educação em Análise**, Londrina, v. 5, n. 1, p. 121–142, 2020. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/educanalise/article/view/40432>. Acesso em: setembro 2023.

SOUZA, P. M. C.. CONTRIBUIÇÕES DA TEORIA DO APEGO NA EDUCAÇÃO. **Revista Primeira Evolução**, São Paulo, Brasil, v. 1, n. 37, p. 119–127, 2023. Disponível em:
<https://primeiraevolucao.com.br/index.php/R1E/article/view/392>. Acesso em: outubro 2023.

Adorian, R. T. L. *et al.* Teoria do Apego: influência no desenvolvimento infantil e seus reflexos na vida adulta.

AINSWORTH, M. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.
Hillsdale: lawrence erlbaum, 1978.