

EFEITOS DO CUIDADOR PRIMÁRIO NA CONSTITUIÇÃO DE UM ADULTO SEGURO E RESILIENTE

EFFECTS OF PRIMARY CAREGIVER ON THE CONSTITUTION OF A SAFE AND RESILIENT ADULT

Jaiane Batista Alves Padilha¹, Lorrany Fernandes de Sousa², Sonia Regina Basili Amoroso³

1 Aluna do Curso de Psicologia

2 Aluna do Curso de Psicologia

3 Professora Ma. do Curso de Psicologia

Resumo

A clínica psicoterápica tem revelado, em adultos, aspectos que indicam dificuldades na formação de vínculos e relações interpessoais, especialmente no âmbito das relações amorosas saudáveis. Esses desafios trazem à tona questões como insegurança, incerteza, medo e ansiedade. O objetivo geral do presente estudo é explorar a relação entre os cuidados recebidos na infância e a formação de um indivíduo seguro e resiliente. A metodologia empregada neste artigo consiste em uma revisão de literatura, explorando como a qualidade da relação entre o cuidador primário e a criança na infância influencia o desenvolvimento emocional, cognitivo e social ao longo da vida, fundamentado na Teoria do Apego de John Bowlby. Como resultados evidenciou-se a importância dos cuidados recebidos na infância para o desenvolvimento de indivíduos seguros e resilientes. As pesquisas analisadas convergem para uma visão abrangente do desenvolvimento humano, destacando a interconexão entre experiências precoces e o bem-estar ao longo da vida. Conclui-se, assim, que as experiências da infância não determinam de forma absoluta o destino do indivíduo, mas criam padrões e tendências que influenciam substancialmente a trajetória da vida. E destaca-se a importância do contexto social e cultural mais amplo. Dificuldades na vida adulta, como dependências e problemas mentais, resultam de fatores familiares, sociais e culturais, não apenas falhas pessoais. Cuidados na infância, com figuras de apego emocional presentes, promovem resiliência, enquanto ausência emocional dos pais gera insegurança.

Palavras-Chave: resiliência; desenvolvimento infantil; teoria do apego.

Abstract

Psychotherapeutic clinic with adults, has revealed aspects that indicate difficulties in forming bonds and interpersonal relationships, especially in the context of healthy romantic relationships. These challenges raise issues such as insecurity, uncertainty, fear, and anxiety to the forefront. The general objective of this study is to explore the relationship between the quality of care received in childhood and the formation of a secure and resilient individual. The methodology employed in this article consists of a literature review exploring how the quality of the relationship between the primary caregiver and the child during childhood influences emotional, cognitive, and social development throughout life, based on John Bowlby's Attachment Theory. The findings highlight the importance of care received in childhood for developing secure and resilient individuals. The research analyzed converges toward a comprehensive view of human development, underscoring the interconnectedness between one's early experiences and well-being throughout life. It is concluded that childhood experiences do not absolutely determine an individual's fate, but they do create patterns and tendencies that significantly influence life trajectories. Additionally, the importance of the broader social and cultural context is emphasized. The difficulties individuals face in adulthood, such as dependencies and mental health issues, cannot be attributed solely to personal failings but must also be understood within a broader framework which includes family, social, and cultural factors. The care received in childhood with present figures of emotional attachment promote resilience, whereas emotional detachment from parents generate insecurity.

Keywords: resilience; child development; attachment theory.

Contato: jaiane.padilha@souicesp.com.br; lorrany.sousa@souicesp.com.br; sonia.amoros@icesp.edu.br.

Introdução

A clínica psicoterápica tem revelado, em adultos, aspectos que indicam dificuldades na formação de vínculos e relações interpessoais, especialmente no âmbito das relações amorosas saudáveis. Esses desafios trazem à tona questões como insegurança, incerteza, medo e ansiedade.

Autores como John Bowlby(1989), Erik Erikson(1976), Carl Rogers (1977) e uma grande parte dos que estudaram desenvolvimento humano e a construção da personalidade, se debruçaram sobre a compreensão do que pode interferir na constituição de adultos seguros e que remetem à

infância. Inclusive, ao se dedicarem a compreender fatores que podem interferir na formação de adultos seguros e resilientes, seus achados frequentemente apontam para a importância das experiências vividas na infância. John Bowlby (1989), por exemplo, coloca ênfase na influência do apego seguro nos primeiros anos de vida, argumentando que a qualidade das relações estabelecidas com as figuras de cuidado impacta diretamente na capacidade de formar vínculos saudáveis na vida adulta. Em Erikson (1976), o destaque se dá a como ele descreve que em cada

etapa do desenvolvimento humano o indivíduo enfrenta crises psicossociais que, se não forem bem resolvidas, podem resultar em sentimentos de insegurança e fragilidade emocional.

Desse modo, a pesquisa ora apresentada se justifica pela relevância da análise que ela proporciona, destacadamente sobre como os cuidados na infância podem impactar a vida adulta em face aos diversos aspectos que ela comporta, e principalmente quanto à saúde mental do sujeito. Por meio dela, buscou-se identificar os tipos de apego desenvolvidos a partir dos anos iniciais da vida, ou seja, nas primeiras infâncias, e que refletem na vida adulta, descrevendo seus efeitos no bem-estar emocional, na segurança e no desenvolvimento da resiliência no adulto. Não se trata apenas do bem-estar, mas também de identificar os prejuízos que a forma do cuidado pode causar na vida adulta. Esses prejuízos afetam a visão da autoimagem, autoconceito e a capacidade de desenvolver resiliência para enfrentar os desafios da vida (Dalbem e Dell'Aglio, 2015).

Observa-se atualmente uma sociedade com tendência ao uso de substâncias psicoativas, que podem ser uma fuga ao mal-estar, à ansiedade, além das evidências que apontam para o desenvolvimento de doenças psicossomáticas, vivências violentas e a falta de disciplina com alimentação e/ou uso de tecnologias (Maté, 2023). Compreender esses mecanismos permite a promoção de uma sociedade mais equilibrada e saudável, contribuindo tanto para o avanço acadêmico quanto para práticas e políticas de suporte familiar e intervenções precoces.

O objetivo geral desta pesquisa é explorar os fatores relacionados aos cuidados recebidos na infância que podem impactar a formação de um indivíduo seguro e resiliente. Os objetivos específicos incluem: analisar o efeito das experiências de cuidados recebidos na infância que impactam a saúde mental ao longo do desenvolvimento; identificar os diferentes tipos de apego formados a partir da relação entre o cuidador primário e a criança, fundamentando-se na teoria do apego de John Bowlby e outros teóricos relevantes; descrever os efeitos do apego seguro no bem-estar emocional ao longo da vida adulta; identificar os fatores ambientais que podem influenciar a formação de um indivíduo seguro e resiliente.

A pergunta de pesquisa que norteia este estudo é: quais são os fatores dos cuidados recebidos nos primeiros anos de vida que podem impactar a formação de um indivíduo seguro e resiliente? Para abordar essa problemática de forma abrangente, a presente revisão bibliográfica está estruturada em cinco seções interconectadas, cada uma explorando um aspecto fundamental do desenvolvimento psicossocial.

A primeira seção examina a relevância dos cuidados primários na formação do sujeito, com ênfase particular no ambiente familiar. Essa seção analisa as teorias contemporâneas sobre o

desenvolvimento infantil precoce, destacando a importância das interações iniciais entre cuidador e criança na formação das estruturas psíquicas básicas.

A segunda seção dedica-se a uma análise aprofundada dos diferentes tipos de apego, conforme conceituados por Bowlby e refinados por pesquisadores subsequentes. Essa seção explora as nuances dos padrões de apego seguro, ansioso-ambivalente, evitativo e desorganizado, elucidando como cada um desses padrões emerge a partir das dinâmicas específicas entre o cuidador primário e a criança.

A terceira seção investiga os impactos de longo prazo dos diversos tipos de apego no bem-estar emocional e no funcionamento psicossocial na vida adulta. Essa seção examina estudos longitudinais que estabelecem correlações entre os padrões de apego precoce e uma variedade de desfechos na idade adulta, incluindo saúde mental, qualidade das relações interpessoais e capacidade de enfrentamento de adversidades.

A quarta seção amplia o escopo da análise para considerar os fatores ambientais mais amplos que influenciam a formação de um indivíduo seguro e resiliente. Essa seção adota uma perspectiva ecológica, examinando como variáveis socioeconômicas, culturais e comunitárias interagem com os cuidados primários para moldar o desenvolvimento psicológico do indivíduo.

Por fim, a quinta seção apresenta uma síntese de todo o conteúdo discutido nas seções anteriores, explorando como os cuidados recebidos na infância, especialmente a formação de um apego seguro, influenciam diretamente o bem-estar emocional na vida adulta. Destaca a importância das experiências iniciais e a maneira como elas moldam as relações interpessoais e a resiliência ao longo da vida, oferecendo reflexão sobre o impacto duradouro das interações precoces na saúde emocional.

Através dessa estrutura, esta revisão bibliográfica busca oferecer uma compreensão dos processos complexos que contribuem para a formação de indivíduos seguros e resilientes, integrando perspectivas teóricas clássicas com recentes evidências empíricas.

Materiais e Métodos

A pesquisa de revisão bibliográfica permite explorar e compreender o estado atual do conhecimento sobre o tema em questão, fornecendo uma base teórica sólida para o trabalho. Ao revisar a literatura existente, é possível identificar lacunas no conhecimento e áreas que necessitam de mais estudos, o que pode direcionar o foco da pesquisa e fornecer uma importante contribuição (Gil, 2017).

A metodologia utilizada neste estudo é a pesquisa de revisão de literatura (Lakatos, 2003). Foram utilizados artigos, livros e revistas científicas, que foram obtidas em sites de busca, tais como

Scielo, Google Acadêmico e Pepsic. Para o refino da pesquisa foram usadas as palavras-chave: apego seguro; resiliência; parentalidade; desenvolvimento infantil; teoria do apego de John Bowlby e outros teóricos que falem da temática.

Após o refino desses materiais, o critério de exclusão foi retirar artigos que não são da psicologia, ou que não estivessem em língua portuguesa, que não estivessem publicado na íntegra e que fugissem do enquadre da temática desta pesquisa. Os critérios de inclusão se destacaram pela escolha de autores que utilizam a base da teoria do apego de John Bowlby, incluindo-se os que evoluíram suas ideias ao longo dos últimos anos.

A partir desta revisão, pretendeu-se reunir, avaliar e sintetizar todas as evidências disponíveis sobre a questão de pesquisa. Desse modo, ela segue um protocolo previamente estabelecido, com critérios claros de inclusão e exclusão dos estudos.

Quanto às técnicas de leitura, esta pesquisa é explicativa e exploratória. Segundo Gil (2017), a pesquisa explicativa tem como objetivo principal identificar os fatores que contribuem para a ocorrência de determinado fenômeno. Ela busca estabelecer relações de causa e efeito entre variáveis, procurando compreender as razões por trás dos eventos observados.

Referencial Teórico

A importância dos cuidados recebidos nos primeiros anos de vida

Podemos iniciar destacando o conceito de família e sua importância para o desenvolvimento infantil. No Dicionário Online de Português - Dicio, a palavra "família" pode ser definida como um grupo de pessoas que, geralmente, têm relações afetivas e de parentesco entre si. São pessoas cujas conexões foram formadas por casamento, filiação ou adoção, ou que estão conectadas por interesses, costumes, hábitos ou comportamentos e que residem em um mesmo local (Dicio, 2009).

Alexandroff (2012) enfatiza que a construção da identidade do ser humano começa desde a infância e é fortemente influenciada pelo contato com o outro, especialmente com o cuidador primário. Este cuidador desempenha um papel fundamental, fornecendo não só o alimento, mas também oferecendo afeto e orientação sobre comportamentos sociais.

Conforme observado por Scholz *et al.* (2015), a sociedade está passando por transformações, uma das quais diz respeito à maneira como os indivíduos encaram a parentalidade. Antigamente, era comum que as pessoas se tornassem pais ainda na adolescência, muitas vezes como forma de se tornarem independentes da família ou por se casarem cedo. No entanto, nos tempos atuais, a tendência tem sido voltar o foco para si mesmo, buscando se tornar profissionais bem-sucedidos, enquanto a ideia de se tornar pai ou mãe é relegada

a um segundo plano, o que demanda uma ressignificação dos papéis parentais.

Scholz *et al.* (2015) destacam que essa perspectiva reflete o impacto da vida moderna, especialmente o ritmo de vida acelerado e a necessidade de conciliar trabalho e família, na experiência das crianças durante o desenvolvimento inicial. Muitas famílias passam a depender de cuidadores profissionais para assistir seus filhos enquanto trabalham, o que pode resultar em um contato social precoce para as crianças. A experiência de ser cuidado por profissionais em um ambiente coletivo pode influenciar a forma como a criança se relaciona com os cuidadores, na própria compreensão de si e do seu meio, bem como na capacidade de desenvolver relações interpessoais. É importante que os pais reconheçam o impacto de sua ausência no desenvolvimento de seus filhos e procurem formas de manter uma conexão profunda e ativa em suas vidas, mesmo diante de outras responsabilidades.

Bowlby (1997) ressalta a importância de compreender que dedicar tempo e atenção às crianças não é apenas um ato de sacrifício, mas um investimento substancial no futuro. O cuidado e a atenção oferecidos às crianças, especialmente durante seus primeiros anos, têm um profundo impacto em seu desenvolvimento emocional, cognitivo e social.

Uma questão importante destacada por Bowlby (1997) é o suporte para a mãe recém-parida, pois permite que ela possa ter maior tempo de qualidade com seu bebê, fortalecendo o vínculo entre eles. Esse tempo de qualidade proporciona oportunidades para o desenvolvimento de uma relação amorosa e sensível, contribuindo também para a prevenção de possíveis problemas no futuro. A presença de uma mãe atenta é fundamental para o desenvolvimento infantil, promovendo crescimento emocional, cognitivo e social. O apoio à mãe cria um ambiente favorável, reduz riscos como depressão pós-parto e aumenta sua confiança. Essa relação saudável impacta positivamente o desenvolvimento da criança, formando indivíduos mais seguros.

Bowlby (1997) destaca a importância de um ambiente familiar estável e do envolvimento dos pais desde a infância para fomentar a saúde emocional e o desenvolvimento positivo do indivíduo. Durante a infância, é fundamental que as crianças cresçam em lares onde se sintam seguras e apoiadas, pois é nesse período que se formam as bases para um futuro saudável e autoconfiante. Crianças que recebem atenção, carinho e orientação de seus pais tendem a desenvolver habilidades emocionais e sociais que as acompanharão ao longo da vida. Esse processo envolve o sacrifício de tempo e interesses pessoais por parte dos pais e a participação dos avós e de outras figuras importantes que compõem a rede de apoio familiar.

Scholz *et al.* (2015) destacam que a interação com os cuidadores é importante para o

desenvolvimento psicológico da criança, pois permite a elaboração de fantasias, a resolução de conflitos internos, a construção da identidade e um sentido de pertencimento. Dessa forma, a família atua como mediadora entre a criança e a cultura, oferecendo um ambiente seguro e enriquecedor para seu desenvolvimento saudável e integral. Além disso, a família possui um papel essencial na construção da subjetividade do indivíduo, proporcionando um espaço rico em trocas emocionais e afetivas. É por meio das relações familiares que o sujeito recebe e compartilha conteúdos emocionais, experiências e valores, influenciando a percepção de si mesmo e de seu contexto.

Scholz *et al.* (2015) ainda destacam que quando a criança é exposta de forma contínua a um ambiente que valoriza a gratificação instantânea e possui uma ausência de limites, ela enfrenta dificuldades em adquirir habilidades fundamentais para lidar com os desafios da vida. Ao evitar confrontar dificuldades, limites, medos e frustrações, a criança perde a oportunidade de desenvolver mecanismos de enfrentamento e resiliência.

Bowlby (1997) observa que sociedades com mais recursos financeiros tendem a desvalorizar o tempo dedicado à criação de filhos felizes, saudáveis e autoconfiantes. Nessas culturas, o investimento no lar e na família é frequentemente visto como menos rentável do que o foco em suas empresas, refletindo uma visão que prioriza retornos financeiros sobre o bem-estar emocional e o desenvolvimento infantil.

Scholz *et al.* (2015) argumentam que a constante influência dos meios de comunicação tem confundido as fronteiras entre infância e idade adulta. A influência precoce da mídia sobre as crianças molda suas percepções e comportamentos, levando-as a reivindicar igualdade com adultos na família. Consequentemente, a hierarquia familiar tradicional se desestabiliza, resultando em uma confusão de papéis em que crianças e adultos frequentemente assumem responsabilidades inadequadas à sua posição natural no núcleo familiar. Essa dinâmica compromete a estrutura familiar saudável, na qual cada membro deveria desempenhar um papel específico e apropriado ao seu estágio de desenvolvimento.

De acordo com os mesmos autores citados anteriormente, a família é a fonte primária de aprendizado para o indivíduo, moldando sua interação consigo mesmo e com os outros. Sobre isso, Alexandroff (2012) reconhece a relação entre diferentes dimensões do ser humano - cognitiva, biológica, afetiva e social - e argumenta que esses aspectos estão intrinsecamente interligados e influenciam-se mutuamente ao longo do processo de desenvolvimento.

Bowlby (1997) destaca como o ambiente familiar pode impactar profundamente a saúde física e mental das crianças. Os filhos que foram

alvo de abuso físico por parte dos pais enfrentam as consequências do trauma e estão em maior risco de desenvolver problemas de saúde a longo prazo. Os pais que tiveram experiências de cuidado inadequado durante a infância podem transmitir padrões disfuncionais de comportamento aos seus filhos, criando um ciclo de abuso e negligência. Essas crianças podem enfrentar desafios no desenvolvimento de habilidades de autocuidado e autoestima, o que pode impactar sua capacidade de enfrentar os desafios da vida e se adaptar ao ambiente social.

Segundo Bowlby (1997), o desenvolvimento infantil é influenciado pelas interações no ambiente familiar. As crianças absorvem e internalizam os comportamentos dos pais em relação a si mesmas e aos irmãos. O autor destaca que a criação de um filho vai além de atender às necessidades básicas, como alimentação; é necessário oferecer apoio emocional e cognitivo. Isso envolve estar disponível para responder às inquietações da criança, ajudá-la nas atividades cotidianas para promover sua autonomia, orientá-la na realização de tarefas em vez de fazê-las por ela e intervir apenas quando estritamente necessário.

A teoria de Bowlby (1989) sugere que a interação parental positiva contribui para o desenvolvimento de uma base segura, que por sua vez está associada a melhores resultados sociais, emocionais e cognitivos ao longo da vida. Assim, o papel dos pais transcende o cuidado físico, abrangendo um complexo sistema de suporte emocional e cognitivo que lança as bases para o desenvolvimento saudável da criança.

Alexandroff (2012) ressalta a importância de oferecer ao sujeito oportunidades de expressão criativa e de comunicação, viabilizando explorar e elaborar suas emoções de maneira construtiva. Nesse envolvimento em atividades expressivas e criativas, a criança tem a possibilidade de explorar seus sentimentos, pensamentos e experiências, auxiliando na compreensão de si mesmo, no desenvolvimento da autoconsciência e na busca por soluções para as suas questões emocionais e relacionamentos ao longo do tempo.

Alexandroff (2012) descreve o desenvolvimento inicial do bebê como um processo que parte de reações puramente orgânicas para uma gradual expansão da sensibilidade ao ambiente. Nessa fase, caracterizada por uma fusão emocional entre a criança e seu entorno, o choro e outras expressões não verbais tornam-se os principais meios de comunicação, dada a ausência de habilidades linguísticas. Através dessas manifestações, a criança estabelece vínculos emocionais importantes com seus cuidadores, especialmente com a mãe, que geralmente proporciona o ambiente de segurança e conforto necessário para o desenvolvimento socioemocional inicial.

Bowlby (1997) destaca a importância da comunicação mãe-filho como um modelo fundamental para a interação humana, que se

estabelece muito antes do desenvolvimento da linguagem verbal. A relação entre mãe e filho é o primeiro contexto no qual os padrões básicos de comunicação e interação social começam a se formar. O autor destaca o papel central da mãe na facilitação dessas transições suaves de um "falante" para outro, demonstrando a sensibilidade materna à comunicação não verbal e às necessidades emocionais do bebê. Desde os estágios iniciais da vida, os bebês estão sintonizados com os sinais emocionais e as expressões faciais de suas mães, estabelecendo uma base para a comunicação interpessoal. Essa dinâmica mãe-filho não se limita apenas ao período pré-verbal, mas continua a influenciar a forma como se comunicam ao longo da existência.

Alexandroff (2012) enfatiza que a formação do indivíduo transcende o âmbito familiar, sendo influenciada pelas diversas experiências e encontros ao longo dos anos. Nesse contexto, no ambiente escolar, os professores possuem um papel fundamental, não se limitando apenas à transmissão de conhecimentos teóricos, eles participam ativamente no processo de constituição do ser, oferecendo novas perspectivas e estimulando a reflexão crítica sobre a vida.

Barstard (2013) destaca que o ser humano, a partir de suas experiências, cria modelos mentais, ele passa a ter esses modelos como algo sentido e verdadeiro. São as percepções que passa a ter sobre tudo, sobre suas relações parentais, sobre a relação consigo mesmo, a forma de agir diante das adversidades e como se protege. De acordo com as vivências de novas experiências, essas concepções podem ser modificadas, possibilitando uma visão mais realista, saudável e segura.

Os diferentes tipos de apego desenvolvidos a partir da relação entre o cuidador primário e a criança

Barstad (2013) explica que desde o nascimento, os bebês precisam dos cuidadores para sobreviver e se sentirem seguros. Quando se sentem seguros, são capazes de explorar o mundo ao seu redor. No entanto, quando se sentem inseguros, procuram seus cuidadores para conforto e proteção. De acordo com Bowlby (1989), as experiências iniciais com os cuidadores primários impactam nas percepções sobre si mesmo, o outro e o mundo, influenciando o desenvolvimento da personalidade.

A "base segura" é um conceito desenvolvido por John Bowlby que descreve diferentes tipos de segurança. Um desses tipos é a segurança imatura dependente. Nesse contexto, a criança age de maneira dependente da figura do cuidador, sentindo-se bem e confortável para realizar algumas atividades, mas necessitando de alguém para oferecer apoio. Caso surja algum problema ou situação adversa, a criança se volta para a pessoa em quem confia, encontrando nela a segurança necessária (Barstad, 2013).

Conforme destacado por Dalbem e Dell'Aglio (2015), a parceria entre Ainsworth e John Bowlby enriqueceu o entendimento sobre o vínculo emocional entre cuidadores principais e a criança. Salientando que o tipo de apego de um indivíduo é moldado pelos cuidados recebidos e por características temperamentais e genéticas. As autoras destacam o apego como uma estrutura que delinea o comportamento por meio de um sistema motivacional. Elas reconhecem que as ideias de Bowlby serviram como base para o surgimento de uma nova teoria da motivação humana, que incorpora aspectos da biologia contemporânea, abrangendo afeto, cognição, sistemas de controle e memória, além dos elementos relacionados ao desenvolvimento, manutenção e suporte dos vínculos de apego.

Para aprofundar a análise da Teoria, Ainsworth (1978) concebeu um estudo experimental chamado "Situação Estranha", na qual as respostas da criança ao interagir com seu cuidador foram minuciosamente observadas durante um período de separação. Ainsworth identificou diferentes padrões de apego por meio de seu estudo, que deu origem ao primeiro sistema de classificação do apego entre o cuidador e a criança, sendo as categorias organizadas em: apego seguro, apego evitativo/inseguro e padrão ambivalente/resistente. Os achados desse estudo, denominado "*Baltimore Project*", foram divulgados por Ainsworth em 1978 no artigo intitulado "*Patterns of Attachment*". Anos depois Mary Main, em 1990, ampliou o modelo proposto por Ainsworth, introduzindo um quarto tipo de apego, chamado de desorganizado ou desorientado. Esse novo padrão complementa as categorias existentes, adicionando uma forma distinta de apego inseguro nas interações entre cuidador e criança.

O experimento "Situação Estranha" é descrito como um procedimento de vinte minutos dividido em oito sessões. O cenário envolvia uma mãe e seu filho em uma sala com brinquedos, onde uma mulher desconhecida era posteriormente introduzida. O experimento incluía breves separações entre mãe e filho, interações com a estranha e um curto período em que a criança ficava sozinha. As reações da criança eram observadas durante as separações, reuniões e interações com a estranha. Esse estudo visava avaliar o padrão de apego da criança, sua resposta ao estresse da separação e sua capacidade de interagir com pessoas desconhecidas (Barstad, 2013).

Barstad (2013) destaca que a percepção da criança em um evento estressor é influenciada pelos modelos funcionais da figura de apego, os quais são construídos a partir das interações anteriores da criança com seu cuidador e representam a experiência vivida pela criança. De acordo com o estudo, esses modelos influenciam as reações da criança às separações. Crianças que desenvolvem um senso de segurança veem seus pais como uma referência de ambiente seguro. No

estudo, sempre que ocorria uma ausência seguida do retorno dos pais, essas crianças utilizavam o retorno para fortalecer o vínculo. Em contraste, crianças inseguras tendiam a evitar os pais após um período de separação. Esse comportamento ocorre devido a conflitos internos com suas emoções; ao invés de enfrentar a dor conflituosa, a criança evita o contato na tentativa de evitar a dor da rejeição. As estratégias adotadas por crianças seguras também são formas de manter a proximidade, mesmo quando os pais não se mostram responsivos.

Além disso, Barstad (2013) ressalta que acalmar um bebê não se resume apenas a pegá-lo no colo quando ele sinaliza necessidade, envolve também a forma como isso é feito, incluindo o olhar, a compreensão, a sensibilidade e a vontade genuína de atender às necessidades do outro. Se a mãe está presente, mas não responde aos sinais do bebê, ele pode se sentir sozinho, rejeitado ou confuso diante de respostas inconsistentes, pois em um momento suas necessidades são atendidas e em outro não. Essa inconsistência gera insegurança. A autora ressalta que, quando o cuidador responde de forma rápida, amorosa e sensível, a criança se sente segura, sabendo que não está em perigo, pois tem a quem recorrer. Ela sente que, caso precise solicitar algo, será atendida e não ficará se sentindo em perigo ou abandonada.

Dentro do mesmo contexto, Alexandroff (2012) destaca a importância da relação entre cuidador e recém-nascido. A experiência do banho ressalta o medo e a insegurança do bebê, mesmo em uma situação simples. O cuidador transmite segurança ao bebê, proporcionando a ele a sensação de proteção e cuidado, enquanto passa por novas sensações e experiências. Com o tempo, o bebê compreende e aceita o banho sem chorar, confiando na segurança do processo. Por outro lado, situações de perigo, como quase afogamentos ou exposição prolongada ao frio, podem gerar ansiedade e angústia no bebê.

Na medida em que a criança vivencia experiências, ela desenvolve expectativas diferentes. Os processos cognitivos são tidos com mais ou menos importância, e com isso ela cria suas figuras principais. Essas respostas e modelos indicam que não só a separação é importante, mas a situação como um todo (Barstad, 2013).

Conforme Dalbem e Dell'Aglio (2015), desde os primeiros anos de vida, as interações com os cuidadores primários possuem um papel importante na construção de modelos internos. Durante esse período, as emoções vividas são internalizadas e organizadas mentalmente, servindo de base para as relações e experiências emocionais futuras. O sistema de apego comportamental é complexo e, conforme a criança se desenvolve, passa a incorporar uma habilidade de representação mental, conhecida como modelo interno de funcionamento. Esse modelo é composto por representações das experiências infantis

relacionadas à percepção do ambiente, de si mesma e das figuras de apego.

Dalbem e Dell'Aglio (2015) destacam que a criança constrói um modelo interno representacional de si mesma, influenciada pela forma como foi cuidada. Posteriormente, esse modelo internalizado permite que a criança, quando se sente segura em relação aos cuidadores, acredite em si mesma, se torne independente e explore sua liberdade. Assim, cada indivíduo forma um "projeto" interno a partir das primeiras experiências com as figuras de apego. Embora essas representações se originem cedo no desenvolvimento, elas continuam a evoluir constantemente, sob a influência sutil das experiências de apego da infância. A imagem interna, estabelecida com os cuidadores primários, é considerada a base para todos os relacionamentos íntimos futuros.

As autoras sugerem que o processo de construção dos modelos de funcionamento habilita a capacidade de mentalização, ou seja, a habilidade de representar o comportamento em termos de estados mentais, o que é essencial para a organização da identidade e é adquirido no contexto das primeiras relações sociais da criança. Para elas, quando as figuras de apego são negligentes, a criança pode enfrentar dificuldades em desenvolver uma representação saudável de si mesma e dos outros, afetando sua confiança nas relações. Em casos de famílias abusivas, a construção da representação mental infantil tende a ser inadequada, o que pode comprometer o desenvolvimento da capacidade de mentalização. Isso pode resultar na perda de confiança da criança em compreender os outros por meio de seus próprios sentimentos e aumentar a probabilidade de evitar relacionamentos de apego intensos. Além disso, os modelos internos de funcionamento possuem um papel importante na influência do comportamento ao longo da vida, abrangendo áreas como escolha de parceiros, formação de amizades, escolhas profissionais, parentalidade, expectativas e autoimagem (Dalbem; Dell'Aglio, 2015).

Barstad (2013) aponta que no estudo "Situação Estranha", quando a criança se apresentava seguramente apegada, ela até poderia chorar, mas logo aquele choro era cessado; de certa forma, ela sabia que a situação ruim passaria. Já os bebês inseguramente apegados choravam bem mais, mesmo com a presença da mãe por perto. Os bebês seguramente apegados à mãe, por terem tido cuidados atentos em sua infância, com cuidadores sensíveis às suas necessidades e disponíveis, principalmente emocionalmente para atendê-las, apresentam habilidades para se permitir conhecer, observar e reconhecer o ambiente que estão inseridos, mesmo precisando conviver com a dor da separação.

Foi observado no estudo que, bebês com padrão inseguro/evitativo tendiam a não demonstrar sofrimento emocional evidente quando

separados da mãe. Quando a mãe retornava, eles frequentemente evitavam o contato ou a interação, mostrando-se indiferentes ou desinteressados. Os bebês evitativos geralmente exploravam o ambiente de forma independente, mas essa aparente autonomia era uma forma de proteção contra a rejeição. Assim, o padrão inseguro/evitativo reflete uma adaptação à percepção de que o cuidador não é uma fonte confiável de apoio emocional (Barstad, 2013).

A mesma autora acima, ressalta que bebês com padrões ambivalente/resistente apresentaram no estudo comportamentos caracterizados por grande agitação e sofrimento quando suas mães se ausentavam. Esses bebês demonstravam uma forte necessidade de proximidade e conforto, mas, ao mesmo tempo, exibiam insegurança em relação à disponibilidade do cuidador. Quando a mãe retornava, eles podiam tanto buscar contato quanto resistir ao conforto oferecido, refletindo uma ambivalência em suas reações.

Barstad (2013) destaca que Mary Main identificou a possibilidade de crianças desenvolverem um outro padrão de apego, o desorganizado. Nesse tipo de apego, as crianças podem evitar seus cuidadores, mesmo na ausência de experiências diretas de rejeição. Essas crianças apresentavam comportamentos inconsistentes e contraditórios em relação aos seus cuidadores. Elas podiam, por exemplo, demonstrar um forte desejo de proximidade e, ao mesmo tempo, evitá-la. Durante as separações e reencontros com a mãe, eles frequentemente exibiam sinais de confusão ou desorientação, como movimentos estereotipados ou congelamento. O padrão desorganizado é frequentemente associado a experiências de cuidado inconsistente ou assustador, em que a figura de apego pode ser simultaneamente uma fonte de conforto e medo.

A maioria das crianças é capaz de estabelecer mais de um vínculo de apego. A resposta do adulto ao choro e à interação social possui um papel importante na escolha da criança sobre quem se tornará a figura de apego principal. Além disso, embora as crianças possam ter diversos vínculos de apego, existe uma "hierarquia de apego"; significa que elas não tratam todas as figuras de apego da mesma maneira e essas relações não mudam constantemente ao longo do tempo. A inclinação natural da criança de preferir uma figura de apego principal facilita o desenvolvimento de uma relação com uma pessoa que assume a responsabilidade primária pela criança. Além disso, essa escolha permite uma resposta automática da criança ao buscar sua figura de apego principal, também facilita o estabelecimento de uma "ligação hierárquica recíproca", possibilitando que a criança encontre uma figura de apego que também se vincule a ela (Barstad, 2013).

De acordo com Dalbem e Dell'Aglio (2015), os adolescentes veem o apego aos cuidadores como um vínculo de moderação e contenção, em

vez de uma base de apoio, na medida em que buscam cada vez mais autonomia. Conforme se envolvem em atividades mais independentes, a dependência dos cuidadores diminui, permitindo que desenvolvam suas próprias perspectivas de mundo. Barstad (2013) destaca que, durante a adolescência, as relações com as figuras de apego passam por transformações que preparam o adolescente para estabelecer vínculos fora do ambiente familiar. Todas essas novas interações interpessoais são influenciadas pelas experiências vividas com os cuidadores durante a infância. Dessa forma, o relacionamento com os cuidadores pode tanto gerar ansiedade em face dessas mudanças quanto complicar o desenvolvimento do adolescente. Nesse contexto, o sistema de apego assume um papel integrador, ajudando a enfrentar os desafios dessa fase e permitindo revisões na organização inicial do apego.

Dalbem e Dell'Aglio (2015) observaram que adolescentes com apego seguro tendem a ser confiantes em seus relacionamentos, demonstrando generosidade e tolerância tanto consigo mesmos quanto com suas figuras de apego. Eles também apresentam maior estabilidade em seus relacionamentos românticos, que são caracterizados por confiança e poucos conflitos na busca pela autonomia emocional.

Segundo as autoras, na fase adulta, a sensação de segurança não está mais associada a uma única figura de apego. Em vez disso, está enraizada nas particularidades do estado mental de cada pessoa, refletindo a trajetória geral de apego que a pessoa desenvolveu ao longo da vida. Essa mudança demonstra a evolução das relações interpessoais ao longo da vida, o que tem implicações na compreensão de como as pessoas se relacionam emocionalmente na idade adulta (Dalbem; Dell'Aglio, 2015).

Dalbem e Dell'Aglio (2015) ressaltam a diferenciação entre o apego adulto e o apego infantil. Na infância, o apego é marcado por um interesse constante em manter proximidade com uma ou algumas pessoas específicas, utilizando-as como uma base segura para explorar o desconhecido e como refúgio em momentos de medo. Contudo, na idade adulta, a sensação de segurança não está vinculada a uma relação em particular, seja do passado ou do presente; o que é examinado são as variações individuais do estado mental, considerando a história global de apego.

Dalbem e Dell'Aglio (2015) ressaltam que a categoria segura/autônoma corresponde ao grupo com apego seguro. Nos adultos, esse grupo apresenta relatos espontâneos e vívidos de suas experiências de infância, com lembranças positivas e uma descrição equilibrada de dificuldades enfrentadas na infância. As mesmas autoras destacam que adultos que se enquadram na categoria de apego evitativo tendem a idealizar a infância em seus relatos, falhando na reconstrução das memórias infantis e, caso enfrentem dificuldades, tendem a minimizá-las ou negá-las.

A categoria preocupado/ansioso é caracterizada por relatos que envolvem experiências infantis confusas, vagas, conflitantes e uma dificuldade em lembrar situações infantis de forma coerente. Essa categoria também se reflete nos relatos de dificuldades enfrentadas na infância, demonstrando uma dificuldade em compreender as origens de suas emoções preocupantes (Dalbem; Dell'Aglio, 2015).

De acordo com Dalbem e Dell'Aglio (2015), o apego adulto classificado como desorganizado está relacionado a sinais significativos de desorientação e desorganização, especialmente quando se trata em lidar com eventos traumáticos ou perdas. Pessoas com esse tipo de apego frequentemente enfrentam dificuldades em processar e integrar experiências emocionais complexas, o que pode resultar em respostas emocionais desordenadas. Elas podem ter problemas em manter relacionamentos estáveis, pois suas reações emocionais tendem a ser intensas e desproporcionais ao contexto. Essa desorganização interna pode gerar desafios na regulação emocional, aumentando a vulnerabilidade a transtornos psicológicos.

Dalbem e Dell'Aglio (2015) ressaltam que a essência do apego não está na frequência dos comportamentos, mas sim em seu padrão e qualidade. A forma como uma pessoa busca proximidade e conforto, além de sua reação à separação, permite a compreensão sobre a natureza e a intensidade dos laços de apego que ela mantém. Ao longo da vida, o comportamento de apego se manifesta de diversas maneiras e intensidades. Pode ser ativo, como na busca ou seguimento do cuidador, ou aversivo, como através do choro. Além disso, pode se expressar por meio de sinais comportamentais que indicam ao cuidador o desejo de interação, como sorrisos e diferentes formas de comunicação verbal. Esses comportamentos são observáveis em crianças, adolescentes e adultos, todos em busca de conexão com outras pessoas.

Ainda segundo autoras, a definição de apego reconhece que os padrões estabelecidos na infância influenciam as relações interpessoais futuras, e elas moldam as percepções das pessoas sobre esses relacionamentos. Pensando por essa perspectiva, adultos tendem a se encontrar em situações que refletem modelos de funcionamentos internos antigos e inconscientemente procuram confirmar esses padrões em relacionamentos atuais. Cada um desses padrões reflete estratégias diferentes que foram desenvolvidas para o enfrentamento da intimidade emocional e dependência (Dalbem; Dell'Aglio, 2015).

É importante reconhecer que as interações vividas com os cuidadores primários deixam uma impressão duradoura no desenvolvimento pessoal, sendo fundamental para compreender como as dinâmicas familiares e as experiências iniciais impactam as relações interpessoais ao longo do tempo. Dessa forma, percebe-se que as relações

de apego têm um papel destaque na transmissão de traços transgeracionais nos vínculos entre cuidadores e seus filhos. Consequentemente, conclui-se que as relações parentais e as separações de vínculos primários devido a perdas ou abandono exercem uma influência profunda no desenvolvimento pessoal, moldando um padrão internalizado de funcionamento e interação. Embora inevitáveis, essas rupturas de vínculos podem ser oportunidades para crescimento e para estabelecer novas relações afetivas, dependendo de como são enfrentadas e assimiladas (Dalbem; Dell'Aglio, 2015).

Impactos dos tipos de apego para o bem-estar emocional na vida adulta

Bowlby (1989) ressalta que a qualidade das emoções associadas ao comportamento de apego são indicadores importantes, independentemente da idade, sinalizando a complexidade dessas conexões. Barstad (2013) evidencia que a qualidade do vínculo com a figura de apego é moldada pela experiência acumulada por meio das interações. Quanto maior a experiência, mais sólido se torna o apego. Além disso, Bowlby (1989) observa que a forma como uma pessoa se relaciona com sua figura de apego pode moldar sua resposta emocional em várias situações. Quando a relação é satisfatória e de qualidade, os sentimentos de segurança tendem a prevalecer. Em contrapartida, quando há ameaças percebidas, podem-se desenvolver mecanismos de defesa para proteger esse vínculo. Se rompido, podem ser desencadeados sintomas intensos de depressão, destacando a importância do apoio emocional e das relações contínuas ao longo da vida.

Barstad (2013) complementa que o sistema de apego funciona como um mecanismo de segurança para o indivíduo, buscando proteção e conforto em momentos de necessidade. Quando a pessoa se sente segura, esse sistema é desativado, permitindo que ela retome suas atividades habituais. Em relacionamentos saudáveis, aprende-se que a independência e a confiança estão relacionadas à proximidade e ao apoio dos outros.

Cabe destacar que o vínculo pode se transformar ao longo da vida, mas sempre permanece presente de alguma forma, especialmente aqueles construídos na primeira infância. O engajamento emocional é uma parte essencial das ligações afetivas, marcadas por emoções intensas (Barstad, 2013).

Conforme Barstad (2013), a parte biológica do apego indica que as crianças desenvolvem uma figura de apego principal, geralmente a mãe, por volta dos nove meses, e essa ligação perdura até cerca dos três anos de idade, sendo influenciada pela experiência com essa figura. A partir do segundo ano de vida, a criança demonstra esse apego, principalmente nos momentos de desconforto. À medida que a criança cresce, ela

começa a se tornar mais independente, estando mais resistente a distanciamentos. Já na adolescência e na idade adulta, esse apego tende a se adaptar, se expandindo e incluindo outras pessoas além das figuras principais.

Bowlby (1989) destaca a importância da segurança emocional proporcionada pelas figuras de apego para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. Quando o apego é bem estabelecido na infância, a criança tende a crescer emocionalmente equilibrada, permitindo-se vivenciar novas experiências e explorar diferentes situações, mesmo ciente dos riscos envolvidos. Essa segurança fomenta a autonomia, reduzindo a dependência dos pais à medida que a criança amadurece. Por outro lado, a dependência excessiva pode impedir o desenvolvimento da autonomia, mantendo o indivíduo preso às vontades dos cuidadores, o que dificulta a capacidade de tomar decisões independentes e lidar com suas consequências.

Barstad (2013) explora as ideias de Bowlby, enfatizando a observação de crianças pequenas em diversas situações para compreender como a personalidade começa a se formar. Bowlby (1989) acreditava que as respostas das crianças aos seus cuidadores nos primeiros anos de vida são fundamentais para entender seus comportamentos futuros. Esses padrões de comportamento gradualmente se integram à personalidade da criança. Essa perspectiva compreende como experiências traumáticas na infância podem impactar o desenvolvimento da personalidade. O comportamento de apego na infância desempenha um papel importante ao aproximar a criança de figuras, como a mãe ou outros cuidadores. À medida que a criança cresce, ela se acostuma a passar mais tempo longe dessas figuras, resultando em uma diminuição do comportamento de apego. No entanto, em momentos de desafio ou estresse, esse comportamento pode ressurgir, mesmo na vida adulta (Barstad, 2013).

A autora destaca que as interrupções na relação entre cuidador e criança são possíveis causadoras de danos psicológicos, ressaltando a importância dessa relação para o desenvolvimento futuro desse sujeito. Isso se deve ao fato de que a criança geralmente manifesta um sofrimento intenso quando separada da sua figura principal de apego. Barstad (2013) ainda descreve que a busca por proximidade é uma estratégia necessária para o sistema de apego e a importância do vínculo emocional no desenvolvimento saudável. À medida que vão crescendo, os comportamentos de aproximação se tornam mais adaptativos, refletindo a experiência acumulada durante a vida. O apego é uma característica fixa e um processo que evolui, moldando e se adaptando aos relacionamentos com o outro e às necessidades emocionais.

Bowlby (1989) ressalta que as atitudes de apego vêm à tona quando o sujeito passa por momentos desafiadores. Erroneamente, pensa-se que o apego somente é ativado na infância, ele

também prevalece nos jovens e adultos, quando estão passando por situações de estresse e ansiedade. É nesse momento que o sujeito tem a necessidade de ser cuidado.

Barstad (2013) destaca que a construção do apego é fortemente influenciada e formada na fase infantil, mas entende-se que ele vai desde o nascimento até a morte do indivíduo. Na fase adulta, vive-se as representações mentais que foram construídas e que formaram a base do apego, diante do que foi internalizado, portanto, a pessoa agirá de forma segura ou desconfiada.

Barstad (2013) reflete que a adolescência é uma fase fundamental de transição no desenvolvimento humano, marcada por grandes mudanças. Durante esse período, o jovem busca se libertar da dependência infantil enquanto enfrenta transformações biológicas. Essa etapa integra experiências passadas, influenciando comportamentos futuros e desenvolvendo capacidades de raciocínio lógico e abstração. Com maior autoconsciência, o adolescente analisa e corrige seus comportamentos, adquirindo autonomia e desvinculando-se gradualmente dos cuidadores primários. Na adolescência, o indivíduo começa a questionar as atitudes ensinadas pelos cuidadores e a entender a influência deles em sua vida. Essa fase traz mais liberdade e autonomia, promovendo maturidade emocional e cognitiva. O padrão de apego se modifica, permitindo novas relações afetivas além dos pais, o que pode causar distanciamento ou dependência emocional.

A autora ainda destaca que, na vida adulta, os padrões de apego continuam a exercer uma forte influência sobre o comportamento, um tema amplamente discutido na literatura. Alguns autores argumentam que o comportamento de apego não persiste na fase adulta, enquanto outros defendem que a necessidade de relacionamentos interpessoais reflete os padrões de apego desenvolvidos na infância. Essa continuidade aponta que os modelos internos de apego formados durante a infância, baseados nas interações com os cuidadores primários, servem como protótipos para relacionamentos futuros, influenciando a maneira como os adultos percebem e se envolvem em vínculos emocionais (Barstad, 2013).

Barstad (2013) destaca que, na fase adulta, os indivíduos participam de trocas afetivas que podem ser fontes de segurança e apego, variando entre funcionais e disfuncionais, dependendo de suas bases formativas. Relações funcionais proporcionam figuras de segurança mútua, promovendo estabilidade emocional e suporte psicológico, enquanto as disfuncionais podem perpetuar inseguranças e padrões de comportamento prejudiciais. Os adultos tendem a exibir atributos de apego semelhantes aos observados na infância, em que as interações relacionais oferecem conforto e segurança. A autora também enfatiza que os adultos formam representações mentais através de modelos cognitivos, internalizando essas estruturas em suas

interações interpessoais. Privações na infância podem resultar em dificuldades no sistema de cuidado na vida adulta.

Segundo Barstad (2013), cuidadores que enfrentaram privações semelhantes na infância tendem a replicar essas dificuldades em suas práticas parentais. Isso pode criar um ciclo transgeracional de padrões de apego disfuncionais, em que as experiências adversas são transmitidas de uma geração para a próxima, impactando a saúde mental e o bem-estar emocional das futuras gerações. A autora também aponta que a confiança nos processos interpessoais e nas pessoas está intimamente ligada à disponibilidade parental e ao apego desenvolvido. Cada experiência vivida contribui para um conjunto de memórias que moldam as respostas do indivíduo ao mundo, influenciando sua segurança, funcionalidade e resiliência diante das adversidades. A resiliência, em particular, é um aspecto que determina a capacidade do indivíduo de se adaptar e superar desafios, sendo fortemente influenciada pela qualidade das relações de apego estabelecidas ao longo da vida.

Ramires e Schneider (2010) destacam a importância de intervenções precoces para promover apego seguro, a possibilidade de mudança nos modelos representacionais ao longo da vida, e o papel da psicoterapia na reativação da mentalização e na reorganização dos modelos internos de funcionamento. As autoras concluem enfatizando que o objetivo principal do apego seria produzir um sistema representacional para a organização do *self*, e que experiências falhas nesse sentido podem ser resgatadas no contexto de uma relação terapêutica que proporcione uma base segura e uma regulação emocional apropriada.

Mikulincer e Shaver (2016) reforçam que as implicações da Teoria do Apego no adulto são diversas e profundas, abrangendo aspectos tanto positivos quanto negativos do funcionamento psicológico e social. Do lado positivo, adultos com um estilo de apego seguro tendem a desfrutar de relacionamentos mais estáveis e satisfatórios, demonstrando maior capacidade de intimidade emocional e confiança nos outros. Eles geralmente possuem uma autoestima mais elevada, são mais resilientes diante de adversidades e têm maior facilidade em buscar e oferecer apoio em momentos de necessidade. Essa segurança no apego está associada a uma melhor saúde mental, menor propensão a transtornos de ansiedade e depressão, e maior satisfação geral com a vida. Além disso, indivíduos com apego seguro tendem a ser mais eficazes na regulação emocional, lidando melhor com o estresse e as mudanças da vida adulta.

Por outro lado, os mesmos autores acima, explicam que as implicações negativas são mais evidentes em indivíduos com estilos de apego inseguro, como o ansioso ou evitativo. Adultos com apego ansioso podem experimentar níveis

elevados de ansiedade em seus relacionamentos, temendo constantemente o abandono ou a rejeição. Isso pode levar a comportamentos de dependência excessiva, ciúme intenso e dificuldades em manter limites saudáveis nas relações. Já aqueles com apego evitativo podem enfrentar desafios em estabelecer e manter intimidade emocional, tendendo a se distanciar dos outros e evitar a vulnerabilidade, o que pode resultar em isolamento e insatisfação nos relacionamentos. Ambos os estilos inseguros estão associados a um risco aumentado de problemas de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e transtornos alimentares. Além disso, padrões de apego inseguro podem impactar negativamente o desempenho profissional, dificultando a formação de relações de trabalho saudáveis e a adaptação a ambientes corporativos. Pessoas com apego ansioso podem ter dificuldades em lidar com críticas construtivas, enquanto aquelas com apego evitativo podem resistir ao trabalho em equipe e à colaboração. No contexto familiar, estilos de apego inseguro podem levar a dificuldades na parentalidade, potencialmente perpetuando padrões de apego inseguro para a próxima geração.

Mikulincer e Shaver (2016) ressaltam que essas implicações não são deterministas. A teoria do apego no adulto também destaca a possibilidade de mudança e crescimento. Experiências positivas em relacionamentos, terapia e autoconsciência podem ajudar indivíduos com estilos de apego inseguro a desenvolver padrões mais seguros ao longo do tempo. Isso pode levar a melhorias na qualidade de vida, nas relações interpessoais e na saúde mental geral. Ao longo da vida, as experiências do indivíduo se acumulam, formando um conjunto de memórias que serve como base para suas ações futuras. Esse repertório de vivências atua como um guia interno, influenciando a maneira como o indivíduo responde ao mundo. A partir dessas experiências armazenadas, o indivíduo desenvolve sua capacidade de agir com segurança e resiliência diante dos desafios. Cada nova experiência contribui para esse arcabouço mental, moldando a interpretação e reação aos eventos da vida.

Fatores ambientais que influenciam a formação de um indivíduo seguro e resiliente

A formação de um sujeito seguro e resiliente é um processo complexo, que sofre influências de uma variedade de fatores ambientais. Conforme Maté (2023), a desregulação emocional, aliada à ausência de um sentimento de pertencimento e à falta de desenvolvimento de um *self* seguro e resiliente, pode conduzir o indivíduo a uma vasta gama de experiências negativas. O indivíduo poderá estar mais propício a falta de pensamentos positivos para enfrentar as necessidades da vida, doenças psicossomáticas, violência, uso de drogas, dependência emocional, consumismo desenfreado,

uso desregulado de tecnologia e compulsão alimentar.

Juliano e Yunes (2014) identificaram três fatores essenciais na formação do indivíduo. O primeiro diz respeito a autopercepção e autoestima, ou seja, a forma como o indivíduo se vê e se avalia, podendo ser de maneira adaptada ou desadaptada. O segundo fator é o ambiente familiar, que engloba o contexto doméstico em que está inserido, incluindo o senso de pertencimento e as oportunidades de crescimento proporcionadas. O terceiro fator refere-se à rede de apoio social, composta pelas pessoas que circundam o indivíduo e oferecem suporte quando necessário.

Os autores corroboram a perspectiva de Bronfenbrenner (1996), que enfatiza a importância do apoio social em momentos críticos da vida. Esse suporte torna-se especialmente relevante em situações como o desenvolvimento de doenças graves, grandes perdas, experiências traumáticas, transições ecológicas importantes e na terceira idade. O autor argumenta que a necessidade de apoio se intensifica durante essas circunstâncias específicas.

Juliano e Yunes (2014) destacam a importância da interação com o outro como um pilar essencial para o desenvolvimento pessoal e emocional do indivíduo. Construir essas relações significa participar ativamente de um processo de trocas que possibilita o crescimento, a aprendizagem e a adaptação a diversas experiências. Nesse contexto, estabelecer uma rede de apoio consolidada torna-se essencial para o fortalecimento das competências individuais e para a promoção de um profundo sentimento de pertencimento.

Os autores também enfatizam que essas redes de apoio possuem grande responsabilidade na promoção de estratégias eficazes para enfrentar adversidades. Elas fornecem soluções que contribuem para a redução de sintomas psicopatológicos, como a depressão. A ausência de uma rede de apoio pode aumentar a vulnerabilidade do indivíduo em situações de risco, comprometendo sua capacidade de enfrentar desafios de maneira saudável e resiliente (Juliano; Yunes, 2014).

Alexandroff (2012) ressalta que para realizar a compreensão do indivíduo no presente, é necessário olhar para o contexto no qual ele foi inserido, o que aprendeu e de qual forma ele internalizou os significados de suas ações e emoções. O autor aponta que muitos comportamentos são aprendidos durante a vida, principalmente durante a interação da criança com seus cuidadores.

Dalbem e Dell'Aglio (2015) destacam a importância da cognição social na formação do modelo de funcionamento interno do indivíduo. Esse conceito engloba a compreensão das normas sociais, a interpretação dos estados emocionais alheios e a capacidade de analisar o comportamento dos outros. As autoras propõem

uma mudança na abordagem do desenvolvimento infantil, enfatizando a necessidade de entender principalmente, as ações direcionadas à criança e como ela interpreta essas experiências, reconhecendo a criança como um agente ativo em seu desenvolvimento, capaz de formar suas próprias interpretações do mundo social.

Bowlby (1989) destaca a responsabilidade dos pais no desenvolvimento dos filhos, ressaltando que uma atuação positiva é fundamental para evitar consequências profundas e duradouras. Ele enfatiza que ao investir tempo, afeto e apoio cria-se um ambiente favorável para o crescimento emocional saudável. Além disso, Bowlby observa que a vivência da mãe impacta sua capacidade de interagir com seus filhos; mães com infâncias difíceis podem ter dificuldades em estabelecer vínculos afetivos, enquanto aquelas com infâncias seguras tendem a interagir de forma mais afetiva. O autor explica que mulheres que vivenciaram ambientes abusivos e negligentes na infância têm maior probabilidade de repetir esses padrões com seus próprios filhos. A constante sensação dessas mães de medo e insegurança, experimentada durante a infância, pode moldar suas expectativas sobre relacionamentos futuros, levando-as a perceber a violência como algo normal. No entanto, é importante ressaltar que nem todas as mulheres que passaram por essas experiências traumáticas reproduzem esses comportamentos. As diferenças podem ser influenciadas por diversos fatores, como resiliência, apoio social, educação e acesso à saúde mental. Algumas mulheres, apesar do trauma, conseguem encontrar maneiras positivas de lidar com os desafios da maternidade (Bowlby, 1989).

Nesse contexto, Alexandroff (2012) sublinha a importância da pré-escola como um ambiente que contribui para o desenvolvimento infantil e na interrupção de ciclos negativos. Ao interagir com pessoas fora do ambiente familiar, a criança é exposta a uma realidade diferente daquela que conhece em casa. Essa exposição permite que ela desenvolva força e individualidade, contribuindo para a formação de sua personalidade. Na pré-escola, a criança tem a oportunidade de modificar o ambiente e ser modificada por ele, aprendendo a estabelecer relações de reciprocidade, cooperação e competitividade.

A autora também enfatiza a importância de conhecer o histórico da criança antes de sua chegada à escola, pois podem existir aspectos afetivos que contribuem ou desfavorecem o processo de aprendizagem. As experiências precoces, incluindo possíveis traumas ou ambientes familiares desafiadores, podem influenciar o desenvolvimento da criança (Alexandroff, 2012).

Por isso, o papel que o professor exerce no desenvolvimento emocional e social das crianças é fundamental. Educadores bem preparados podem guiar as emoções dos alunos, promovendo um ambiente de respeito mútuo e disciplina construtiva,

facilitando a aprendizagem e contribuindo para o desenvolvimento integral da criança, preparando-a para enfrentar desafios futuros com resiliência e maturidade emocional. O papel do professor, portanto, vai além da transmissão de conhecimentos, abrangendo também a formação de indivíduos emocionalmente e socialmente saudáveis (Alexandroff, 2012).

No entanto, Alexandroff (2012) alerta para a crescente presença da violência nas escolas, com o *bullying*, que cria inúmeras vítimas. A percepção negativa que essa situação gera pode ter impactos profundos no comportamento dos jovens, levando-os a adotar ações violentas como forma de sobrevivência e defesa, tanto contra os outros quanto contra si mesmos. Essa atitude pode ser uma expressão de dor e frustração emocional, além de uma tentativa de lidar com sentimentos adversos.

Para mitigar esses efeitos, Alexandroff (2012) ressalta a importância da capacidade de expressar emoções como um componente importante para a comunicação e interação social. As emoções funcionam como reguladores de comportamento, contribuindo para a adaptação ao ambiente. Para a autora, a afetividade é um conceito mais abrangente que inclui diversas formas de expressão emocional, especialmente após a aquisição da linguagem. Nos bebês, a afetividade se manifesta através de emoções como o choro e expressões faciais, que são os meios de comunicação utilizados para expressar necessidades básicas e buscar conforto nos cuidadores.

Além disso, Alexandroff (2012) observa que, na era da tecnologia e do consumismo, as pessoas, apesar de terem muitos recursos à disposição, nunca estiveram tão distantes umas das outras. Embora as tecnologias ofereçam oportunidades para se aproximar, muitas vezes elas acabam ignorando as necessidades humanas de se relacionar, levando-as a esconder suas próprias emoções e sentimentos. Essa desconexão pode agravar os desafios emocionais enfrentados pelos jovens, tornando ainda mais significativo o papel das escolas e dos educadores na promoção de um ambiente saudável e acolhedor.

Complementando essa visão, Scholz *et al.* (2015) apontam que a vida moderna, com suas inúmeras facilidades, estimula a busca por gratificações instantâneas como uma tentativa de encobrir um vazio existencial. Embora a falta seja essencial para o desenvolvimento emocional e cognitivo, ela é frequentemente evitada devido à sua associação com sofrimento e frustração. Isso leva a uma busca incessante por consumismo material e simbólico, na tentativa de preencher um vazio que persiste. Tal comportamento impede o reconhecimento pessoal e a verdadeira satisfação. Os autores enfatizam que reconhecer e enfrentar a falta é necessário para a experiência humana, pois é através dessa elaboração que se desenvolve uma

relação saudável com os desejos, permitindo alcançar a verdadeira satisfação emocional.

Scholz *et al.* (2015) alertam que a era da informação contribui para a diluição da infância, ao mesmo tempo em que incentiva os adultos a viverem como eternas crianças, sempre em busca de prazer e gratificação imediata. Essa tendência resulta em adultos que não se reconhecem plenamente como tais, frequentemente negligenciando o desenvolvimento da independência e uma personalidade autêntica. Essa busca incessante por gratificação imediata pode ser vista como um reflexo da superficialidade nas relações interpessoais contemporâneas.

Barstad (2013) complementa essa visão ao afirmar que o *self* é construído a partir das interações com o outro. A pessoa se reconhece através de seus relacionamentos, e os modelos funcionais do *self* são desenvolvidos com base no acolhimento e valorização recebidos. Quando o indivíduo se sente acolhido e valorizado, ele está mais aberto a novas interações, que tendem a ser mais saudáveis e positivas. Por outro lado, um *self* constituído sem acolhimento pode levar ao desenvolvimento de sentimentos de menos valia e de não aceitação.

Scholz *et al.* (2015) explicam que a transmissão de valores ao longo das gerações é um exemplo claro de como as interações familiares moldam o indivíduo. A avó transmite seus valores para a filha, que por sua vez os repassa para a neta, perpetuando ensinamentos através da cadeia transgeracional. Manter laços familiares requer apoio emocional e incentivo mútuo, o que fortalece os vínculos e promove o bem-estar emocional e o sucesso pessoal de cada membro da família.

Bowlby (1997) aponta que alguns comportamentos humanos são inatos, como a alimentação e a exploração do comportamento sexual, enquanto outros são aprendidos e modificados pelas experiências. Ele ressalta que não se deve olhar para o sujeito apenas através de suas formas de lidar com a dor, pois por trás das ações existem construções cognitivas que podem ser prejudiciais. Nem toda forma irregular de agir é herdada, muitas vezes, essas formas são construídas ao longo da vida, através de experiências dolorosas.

Maté (2023) argumenta que o indivíduo é moldado tanto por fatores biológicos quanto por suas experiências de vida. Ele destaca a importância dos encontros que a vida proporciona, do acolhimento recebido nos momentos difíceis, das alegrias compartilhadas e das oportunidades de recomeçar e ressignificar os tropeços ao longo do caminho. O desenvolvimento de dependências, que há décadas aflige a sociedade, é uma condição que muitas vezes escapa à explicação por meio de exames médicos tradicionais. No entanto, quando se adota uma visão mais abrangente, considerando os traumas vividos e os processos não ressignificados, essa condição se torna mais compreensível. Quando esses traumas são

reconhecidos, passam a ser vistos como fatos que necessitam de adaptação, acolhimento e compreensão. Caso contrário, quando ignorados, podem se manifestar como doenças, dependências, comportamentos disfuncionais e causar prejuízos ao longo de toda a vida.

A dependência funciona como uma sensação compensatória, oferecendo um conforto que o indivíduo pode nunca ter experimentado. A dependência preenche uma lacuna deixada por algo que faltou ao sujeito. A substância psicoativa, por exemplo, eleva o indivíduo para fora de sua realidade, proporcionando experiências compensatórias. Inicialmente, a dependência não é uma doença, mas pode se tornar uma, causando danos irreversíveis à saúde, prejudicando as relações sociais e comprometendo a funcionalidade da vida do sujeito (Maté, 2023).

Maté (2023) ressalta que, ao produzir uma dependência, o sujeito está fugindo de si mesmo e de seus desconfortos. Isso ocorre quando o indivíduo atinge seu limite para lidar com as situações e não enxerga alternativas para seguir, quando não há mais forças para enfrentar os desafios. O sujeito se sente solitário e isolado dentro de si. O autor também destaca o trauma na infância, especialmente o abuso sexual, como um fator de risco na potencialização da dependência de substâncias.

Complementando essa perspectiva, Juliano e Yunes (2014) afirmam que o enfrentamento de momentos de dificuldade pode ser percebido de maneiras distintas por diferentes pessoas. Eles argumentam que a resiliência não é uma característica inata, mas sim uma habilidade adquirida ao longo do tempo. Através do desenvolvimento de competências cognitivas, sociais e ambientais, o indivíduo pode construir uma visão otimista e positiva para enfrentar situações adversas. Os autores destacam que desenvolver essa habilidade sob uma perspectiva positiva não depende apenas da organização interna do indivíduo, mas também de como ele se relaciona com o ambiente e de como este, por sua vez, o acolhe e responde, seja de maneira positiva ou negativa, diante das diversas situações.

Conforme Juliano e Yunes (2014), resiliência é um conjunto de processos sociais e psicológicos que permite o desenvolvimento saudável de um indivíduo, mesmo em ambientes adversos. São mecanismos sociais e intrapsíquicos que possibilitam uma vida sadia em contextos desfavoráveis. É importante ressaltar que a resiliência não depende exclusivamente de um ambiente favorável; uma pessoa pode ser resiliente independentemente das circunstâncias externas. A resiliência é uma característica dinâmica que permite aos indivíduos enfrentarem desafios e manterem um desenvolvimento psicossocial positivo, independente do ambiente em que se encontram.

Oliveira e Nakano (2018) destacam que, ao enfrentar a necessidade de vivenciar algo novo,

seja positivo ou negativo, o sujeito pode experimentar o que na psicologia é conhecido como "ponto de viragem". Esse conceito refere-se a momentos importantes ao longo da jornada de um indivíduo, marcados por grandes mudanças que podem provocar transformações profundas na maneira de perceber e viver a vida. Mesmo que inicialmente essas mudanças causem sentimentos negativos, elas têm o potencial de evoluir para pensamentos mais positivos, oferecendo novas perspectivas e oportunidades que antes não eram percebidas. Ao atravessar um ponto de viragem, o indivíduo pode experimentar uma gama de emoções e sentimentos positivos. Descobrir um novo caminho pode resultar em um aumento da autoestima, maior confiança em si mesmo e uma perspectiva mais produtiva e eficaz em relação aos seus objetivos e propósitos. As autoras enfatizam a interação dinâmica entre fatores internos e externos na promoção dessa habilidade, destacando como o ambiente e as relações interpessoais são fundamentais para seu fortalecimento.

Juliano e Yunes (2014) destacam que o contexto familiar é um excelente exemplo de como a resiliência pode ser adquirida. Mesmo que o indivíduo inicialmente tenha pensamentos negativos diante de uma situação, enfrentar o conflito de maneira positiva em um ambiente familiar pode influenciar suas crenças e habilidades de enfrentamento. Oliveira e Nakano (2018) corroboram essa visão, afirmando que a rede de apoio do indivíduo pode oferecer novas perspectivas, permitindo que ele visualize a situação sob um ângulo mais positivo.

Juliano e Yunes (2014) salientam que a família poderá estimular a obtenção de resiliência, mas ressaltam que não é um fator determinante, e sim apenas um dos que podem aumentar ou diminuir o impacto dos fatores estressantes. O conceito de resiliência no ambiente familiar pode estar diretamente ligado à forma como esse grupo aprendeu e ensina a lidar com os momentos de conflitos, a curto e longo prazo.

Oliveira e Nakano (2018) destacam a importância do conceito de resiliência no campo da psicologia, cujo estudo começou a ganhar destaque em meados da década de 1970. As pesquisas realizadas nesse período revelaram que, mesmo em ambientes hostis, algumas pessoas conseguem manter um desenvolvimento saudável. Isso desafiou a expectativa comum de que seria difícil desenvolver resiliência em condições adversas. Esses achados indicam que é possível alcançar um bom desenvolvimento mesmo em contextos desfavoráveis, sublinhando a capacidade humana de adaptação e superação diante de desafios.

As autoras explicam que, na ausência de recursos internos (cognitivos) e externos (rede de apoio), a situação pode exigir muito do indivíduo. Nesse cenário, é necessário ressignificar o conceito de sucesso e começar a valorizar pequenos acontecimentos de forma mais positiva, pois isso exigirá mais do sujeito (Oliveira; Nakano, 2018).

Oliveira e Nakano (2018) sugerem que pessoas resilientes são habilidosas em utilizar suas aptidões psicológicas, sociais, culturais e físicas para enfrentar desafios. Elas empregam esses recursos para alcançar sucesso e bem-estar, de maneira que faça sentido para suas vidas.

De acordo com as autoras, os fatores de risco têm a capacidade de impactar diretamente o sucesso em contextos adversos. A resiliência não é garantida apenas pela presença de habilidades internas; circunstâncias que ameaçam a saúde e o desenvolvimento, como a negligência de necessidades básicas ou a vivência de eventos traumáticos, podem dificultar uma reação resiliente e positiva (Oliveira; Nakano, 2018).

Outro aspecto destacado por Oliveira e Nakano (2018) é a resiliência necessária nas transições da vida, como a passagem para a adolescência e, posteriormente, para a vida adulta. Nesses momentos, o indivíduo enfrenta grandes mudanças e incertezas, precisando lidar com novas responsabilidades. Um adolescente que supera dificuldades pode transformar uma situação desconfortável em uma de sucesso, mudando sua perspectiva sobre desafios futuros e fortalecendo sua esperança e determinação.

As autoras argumentam que a resiliência se desenvolve ao compreender que a gratificação imediata nem sempre leva a resultados satisfatórios. Decisões ponderadas e racionais são essenciais, e a construção de uma rede de apoio que valide e suporte essas escolhas é fundamental. Essa rede pode incluir figuras como mães, parceiros românticos ou amigos que compartilham um pensamento positivo e oferecem acolhimento (Oliveira; Nakano, 2018).

Oliveira e Nakano (2018) também abordam o impacto de experiências desafiadoras no amadurecimento e desenvolvimento da resiliência em adultos. Muitas vezes, a falta de apoio de amigos ou familiares pode ser um obstáculo e o afastamento de ambientes desencorajadores é fundamental para o crescimento pessoal. Ao se distanciar de influências negativas, o indivíduo se abre para novas perspectivas, incluindo amizades construtivas, relacionamentos saudáveis e carreiras gratificantes.

Dessa forma, a formação de um sujeito seguro e resiliente é um processo complexo, como evidenciado nesta seção. A segurança e a resiliência dependem dos fatores ambientais que cercam o indivíduo, influenciando a percepção de si mesmo e o desenvolvimento de relações familiares e sociais. A literatura revisada ressalta a importância desses elementos na construção da resiliência pessoal e mostra como a falta de sentimento de pertencimento e a ausência de um *self* seguro podem levar a experiências negativas.

Efeitos do apego seguro no bem-estar emocional ao longo da vida adulta

Bowlby (1989) nos fez refletir que a formação de um apego seguro, principalmente nos primeiros anos de vida, é fundamental para o desenvolvimento emocional saudável. A qualidade das relações e suas interações entre criança e seus cuidadores, sejam os pais, avós ou outras pessoas, pode propiciar um ambiente de confiança, no qual a criança se sinta segura para explorar o mundo com autonomia.

Maté (2023) concorda com as ideias de Bowlby e destaca a importância do desenvolvimento inicial na formação do indivíduo. Ele argumenta que as primeiras interações emocionais com os cuidadores moldam o aprendizado, comportamento, saúde mental e física futuros da criança. A sensação de segurança, a confiança nas relações e a conexão emocional são diretamente influenciadas pela responsividade e estabilidade oferecidas pelos cuidadores. Maté (2023) ainda adverte que uma disponibilidade emocional precária dos cuidadores pode comprometer seriamente o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança, enfatizando, assim, a importância dos primeiros anos de vida na formação de indivíduos saudáveis.

O autor citado acima, salienta que as influências culturais, sociais e econômicas estão, principalmente no atual momento sócio-histórico, afetando negativamente o desenvolvimento emocional das crianças, o que pode comprometer seu crescimento saudável. A falta de tempo de qualidade entre pais e filhos é um reflexo de uma sociedade que valoriza excessivamente a produtividade, o que é bem descrito pela pós-modernidade. Além disso, o excesso de estímulos tecnológicos está dificultando a formação de vínculos afetivos sólidos. As questões sociais e econômicas também contribuem para a falta de cuidados básicos e suporte emocional adequado para as crianças. Esses fatores podem prejudicar a capacidade das crianças de regular suas emoções, estabelecer relações saudáveis e desenvolver resiliência para enfrentar os desafios da vida. (Maté, 2023)

Esse contexto facilita a compreensão do aumento acentuado nos diagnósticos de transtornos mentais entre crianças e adolescentes, além do crescimento de comportamentos autodestrutivos. Muitos jovens acabam se voltando de maneira excessiva para as redes sociais e tecnologias, o que amplifica os sentimentos de inadequação e isolamento, agravando ainda mais o sofrimento emocional. A ausência de apoio emocional e de relações interpessoais reais torna esse período ainda mais difícil, dificultando a capacidade dos jovens de enfrentar os desafios e pressões do ambiente de forma saudável (Maté, 2023).

O autor ainda ressalta que quando os cuidadores não compreendem quais são as

necessidades básicas para a sobrevivência da criança e para o seu desenvolvimento saudável, inicia-se um ciclo de negligência emocional, que pode desencadear consequências profundas e duradouras no futuro desse indivíduo, o que já se sinalizava nas teorias da personalidade de Alfred Adler, Erik Erikson e Carl Rogers. É essencial que as crianças se sintam aceitas e valorizadas exatamente como são. A principal tarefa dos pais, além de prover o necessário para a sobrevivência da criança, é transmitir-lhe, através de palavras, ações e presença energética, a mensagem de que ela é amada, acolhida e desejada exatamente como é. A criança não precisa mudar ou fazer algo específico para conquistar esse amor, pois essa aceitação não pode ser conquistada nem revogada. Esse amor e aceitação não dependem do comportamento ou da personalidade da criança, eles simplesmente existem, independentemente de a criança estar se comportando bem ou mal (Maté, 2023). Essa base segura de amor incondicional, não apenas por merecimento, é a base da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), na teoria rogeriana, humanista (Rogers, 1997).

Bowlby (1989) concorda que para assegurar a saúde mental das futuras gerações, é necessário que as crianças tenham uma experiência de cuidado bem-sucedida a partir dos primeiros anos de vida. Esse é um processo que demanda dedicação constante por parte dos cuidadores. Significa que os cuidadores devem estar dispostos a fazer sacrifícios para priorizar o bem-estar de seus filhos. "Adolescentes e adultos saudáveis, felizes e autoconfiantes são produtos de lares estáveis, nos quais tanto o pai quanto a mãe despendem grande parte do tempo e muito de sua atenção com as crianças" (Bowlby, 1989, p. 18).

Conforme Maté (2023), a sociedade contemporânea, os modelos parentais têm direcionado cada vez mais sua atenção para suas carreiras profissionais, o que resulta em um aumento do tempo passado fora de casa. Consequentemente, os pais têm dedicado menos tempo e atenção às crianças. Bernardino e Kupfer (2008) enfatizam que a velocidade da vida moderna e a necessidade de equilibrar as exigências profissionais com as responsabilidades familiares podem afetar a experiência das crianças em seus primeiros anos de vida, moldando suas expectativas sobre como os cuidadores atendem às suas necessidades.

Maté (2023) enfatiza que, antes de adquirir a capacidade de participar ativamente na construção do próprio mundo, o indivíduo é moldado pelo ambiente preexistente. Ele explica que essa influência ocorre principalmente através dos pais, que, por sua vez, foram moldados por suas próprias circunstâncias e pelas gerações anteriores. A história de vida de um indivíduo começa na concepção, momento em que já existe um ambiente para recebê-lo.

É importante compreender que a habilidade de cuidar é inata ao ser humano, sendo um impulso

natural para a criação. Essa capacidade de responder de forma ajustada e adequada às necessidades da criança é essencial para seu desenvolvimento (Bowlby, 1997). Conforme Maté (2023, p. 176) observa: "os pais e mães de hoje em dia escutam as dicas de uma cultura que perdeu o contato tanto com as necessidades da criança em desenvolvimento quanto com aquilo que pais e mães precisam para suprir essas necessidades". Pode ser que os cuidadores estejam desconectados de seu próprio instinto, que naturalmente os direcionaria para uma criação mais adequada e responsiva de seus filhos, atendendo às necessidades da criança. Sob a influência das expectativas sociais, culturais e econômicas, os adultos podem adotar práticas que não favorecem o desenvolvimento emocional e físico saudável da criança, ou seja, fujam do que é mais natural em nós que é o dispositivo do cuidado.

Maté (2023) enfatiza que o início da jornada humana é um processo fascinante e complexo que se inicia no momento da concepção. Durante o desenvolvimento intra uterino, ocorre um fenômeno notável: a formação das memórias intra uterinas. Embora essas memórias não sejam conscientemente acessíveis após o nascimento, elas desempenham um papel importante no desenvolvimento do indivíduo. O ambiente intrauterino é muito mais do que um simples espaço de crescimento físico. O feto em desenvolvimento é, na realidade, um ser altamente sensível e receptivo, capaz de absorver e responder a uma variedade de estímulos externos. De acordo com o autor, o feto atua como um "receptor" durante a gestação, absorvendo não apenas nutrientes, mas também as emoções e experiências dos pais, principalmente da mãe. Esse processo de absorção emocional pode ter implicações profundas para o desenvolvimento cognitivo, psicológico e físico do indivíduo.

O autor mencionado acima, ressalta que esse conceito destaca a importância do ambiente pré-natal no desenvolvimento humano. Essa fase inicial da vida nos permite apreciar a complexidade e a interconexão dos fatores que moldam nossa existência, desde os primeiros momentos de nossa formação. Essa perspectiva, ao mesmo tempo que reconhece a importância biológica do desenvolvimento fetal, também nos convida a uma reflexão mais profunda sobre a natureza interconectada da experiência humana, enfatizando a importância do cuidado e do bem-estar durante a gestação.

O estresse vivenciado pelas gestantes, principalmente na sociedade atual, afeta negativamente o desenvolvimento do bebê. Questões familiares, econômicas e profissionais são fatores que desencadeiam estresse às mães. Empregos os quais não compreendem o período de gestação tornam-se um ambiente hostil e estressante. Podemos discutir também sobre a falta de suporte emocional e mental por parte do parceiro. Mães estressadas ou deprimidas podem

transmitir esses sentimentos para o feto. Ao nascer, esses bebês têm maior risco de desenvolver problemas de aprendizado e comportamento, além de estarem mais vulneráveis a doenças físicas e mentais ao longo da vida (Maté, 2023).

Maté (2023) enfatiza a importância do contato imediato entre mãe e bebê logo após o nascimento. Ele reconhece o valor dos avanços nos procedimentos hospitalares, mas argumenta que certos aspectos do nascimento são mais bem conduzidos pela natureza. O autor se expressa contra a separação precoce de mãe e filho para procedimentos médicos, destacando a importância desse primeiro contato. Ele critica a tendência da sociedade e da medicina moderna de priorizar a tecnologia sobre as necessidades naturais do corpo, sugerindo que é possível e desejável integrar os avanços médicos com as necessidades intuitivas das mães. Além disso, o autor ressalta a importância do apoio paterno durante o parto, contribuindo para um ambiente seguro e acolhedor. Um parto seguro e positivo proporciona uma primeira experiência benéfica para o bebê, enquanto um parto traumático pode ter consequências negativas duradouras. Maté insere uma visão do parto como um momento sagrado de transição para a vida, enfatizando a necessidade de uma abordagem mais respeitosa ao processo de nascimento (Maté, 2023).

Bowlby (1989) enfatiza que o nascimento marca o início de uma fase fundamental no desenvolvimento humano, caracterizada por uma profunda transformação nas dinâmicas familiares. O recém-nascido torna-se o centro da atenção parental, com a mãe frequentemente estabelecendo uma relação quase simbiótica com seu filho. Essa conexão íntima é fundamental para a sobrevivência e o desenvolvimento inicial do bebê.

O autor destaca que, à medida que o desenvolvimento cognitivo progride, o bebê começa a demonstrar respostas mais elaboradas às interações maternas. Esse processo de vinculação afetiva é essencial para o estabelecimento de padrões de relacionamento que persistirão ao longo da vida. A mãe, nesse contexto, não é apenas fonte de nutrição física, mas também de nutrição emocional e psicológica, promovendo acalento e segurança (Bowlby, 1989).

Maté (2023) ajuda a compreender a importância do cuidado sensível e atento nessa fase inicial que não pode ser subestimada. A qualidade das interações precoces tem um forte impacto na arquitetura cerebral em formação. Um ambiente responsivo e acolhedor promove a produção de neurotransmissores e hormônios associados ao bem-estar e ao desenvolvimento saudável, como a oxitocina e a serotonina.

A construção da confiança básica, conceito introduzido por Erik Erikson (1976) em sua teoria do desenvolvimento psicossocial, é um resultado direto desse cuidado atento. Quando as necessidades do bebê são atendidas, ele

desenvolve uma percepção positiva do mundo ao seu redor, estabelecendo as bases para um desenvolvimento emocional e social saudável.

Essa perspectiva é corroborada por Bowlby, na Teoria do Apego. Bowlby afirma: "podemos seguramente concluir que os bebês humanos, como os de outras espécies, são pré-programados para se desenvolverem de uma forma socialmente cooperativa, se isso ocorre ou não, depende do modo como são tratados" (Bowlby 1989, p. 24). Essa declaração ressalta a interação complexa entre a predisposição biológica e o ambiente social no desenvolvimento infantil. Ela destaca que, embora os seres humanos nasçam com uma inclinação inata para o desenvolvimento social e cooperativo, a realização desse potencial está intrinsecamente ligada à qualidade do cuidado recebido (Bowlby, 1989).

A teoria do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson (1976) destaca a importância das interações precoces entre cuidadores e bebês. Erikson propõe que atitudes parentais responsivas são fundamentais para o desenvolvimento de uma base sólida do *self* infantil e para a formação de um senso de aceitação social. O primeiro estágio desse desenvolvimento, denominado "Confiança versus Desconfiança", ocorre aproximadamente do nascimento aos 18 meses e é considerado vital para o estabelecimento das bases da personalidade.

Erikson (1976) explica que a confiança, nesse contexto, vai além da mera dependência dos cuidadores, englobando a confiança na consistência e disponibilidade destes, a confiança em si mesmo e na capacidade do próprio corpo para lidar com necessidades urgentes. Contudo, Erikson também argumenta que um certo grau de desconfiança é necessário para um desenvolvimento saudável, afirmando que "o fator crítico é uma certa proporção de confiança e desconfiança em nossa atitude social básica" (Erikson, 1967, p. 25). Esse equilíbrio permite ao indivíduo navegar com segurança pelo mundo social, mantendo simultaneamente um nível saudável de cautela (Erikson, 1967).

Ao refletir sobre o instinto inato do ser humano para cuidar, Maté ressalta que, "anular nossa reação ao desconforto de um bebê pode também enfraquecer nossos próprios instintos de criação, com consequências que perduram muito depois da primeira infância da criança" (Maté, 2023, p. 185).

O autor acima ressalta que ao ignorar esse instinto, por conta da cultura atual, minimizando as necessidades da criança, os cuidadores comprometem o seu desenvolvimento emocional saudável, e reprimem a capacidade natural de cuidado. Quando deixam de responder de forma adequada ao desconforto da criança, estão desativando uma parte fundamental da própria natureza humana. As consequências se estendem para além da infância do indivíduo, impactando os

relacionamentos com os outros no decurso da vida (Maté, 2023).

O estresse parental é um fenômeno complexo que pode ter impactos no ambiente de cuidados e, conseqüentemente, no desenvolvimento infantil. Esse estado de tensão psicológica e fisiológica, frequentemente resultante das demandas e desafios associados à parentalidade, pode manifestar-se de diversas formas, desde irritabilidade e impaciência até depressão e ansiedade crônica. Pais sob estresse elevado tendem a apresentar níveis alterados de cortisol, o que pode afetar sua capacidade de resposta empática e sensível às necessidades da criança. Essa desregulação emocional pode levar a interações menos positivas e responsivas, comprometendo a qualidade do vínculo afetivo. Além disso, o estresse parental pode resultar em práticas parentais inconsistentes ou excessivamente rígidas, criando um ambiente imprevisível ou hostil para a criança. A exposição prolongada a um ambiente familiar estressante pode ter efeitos duradouros no desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental da criança, potencialmente aumentando o risco de dificuldades de regulação emocional na vida adulta (Maté, 2023).

O mesmo autor acima coloca que a parentalidade é uma jornada complexa em que os pais, mesmo com as melhores intenções, podem cometer erros ao tentar criar seus filhos. É fundamental entender que a criação deve focar nas necessidades inatas das crianças, como amor, pertencimento e acolhimento, em vez das expectativas ou desejos dos pais. Muitas vezes, influenciados pela cultura, repetindo padrões de transgeracionalidade ou pela falta de informação adequada, os pais podem oferecer coisas materiais ou buscar independência precoce, negligenciando as verdadeiras necessidades de desenvolvimento infantil (Maté, 2023).

Contudo, segundo Maté (2023), culpabilizar os pais seria no mínimo injusto. A falta de orientação, apoio emocional e experiências pessoais positivas podem levar os pais a adotarem práticas inadequadas, tornando o processo de criação estressante e desafiador. Fatores como estresse, problemas de relacionamento e questões econômicas podem resultar em comportamentos parentais negativos, como impaciência ou frieza parental. É necessário reconhecer que os pais também precisam de apoio e compreensão para proporcionar um ambiente saudável e atender adequadamente às necessidades emocionais e desenvolvimentais de seus filhos.

Essa dinâmica convida a refletir sobre a responsabilidade coletiva na criação de ambientes nutritivos para os recém-nascidos. Isso beneficia o indivíduo em desenvolvimento e contribui para a formação de uma sociedade mais empática e cooperativa. Assim, o cuidado sensível na primeira infância vai além de uma questão de bem-estar

individual, mas um investimento no futuro da humanidade como um todo (Maté, 2023).

As ideias de Erikson (1976) e de Maté (2023) se complementam, pois ressaltam que os primeiros anos de vida representam um período importante para o estabelecimento de padrões de relacionamento e autopercepção que influenciarão profundamente o curso do desenvolvimento no percurso vital.

Erikson (1976) ajuda a compreender a adolescência, que emerge como um período crítico na formação do indivíduo. Nessa fase, o desenvolvimento cognitivo já permite a síntese das experiências cotidianas, e a construção da identidade começa a moldar o futuro do adolescente. É um momento de intensa transformação, caracterizado pelo desenvolvimento da maturidade, assimilação de valores culturais, aprimoramento do senso crítico e uma observação única da realidade ao seu redor. O adolescente utiliza suas habilidades cognitivas de forma mais sofisticada, refletindo profundamente sobre si mesmo e seu entorno.

Conforme o autor, um aspecto fundamental desse período é a revisitação e reprocessamento dos conflitos vivenciados em fases anteriores. Esses conflitos parciais ressurgem durante a adolescência, contribuindo para a modulação da identidade do jovem. Esse processo complexo serve como preparação essencial para os desafios e responsabilidades da vida adulta, estabelecendo as bases para uma identidade madura e bem integrada (Erikson, 1976).

A teoria de Erik Erikson (1976) sobre o desenvolvimento psicossocial oferece uma perspectiva importante sobre a adolescência, destacando-a como uma fase fundamental na formação da identidade. Ele se refere à adolescência como um período de intensa transformação e exploração, em que as identificações acumuladas na infância convergem para formar a base da identidade adulta. Esse estágio é caracterizado por mudanças físicas, o despertar da sexualidade genital, o início de relações íntimas e o confronto com um futuro repleto de possibilidades e escolhas conflitantes. O adolescente se vê diante da necessidade de fazer seleções cada vez mais específicas em termos de relações pessoais, ocupacionais, sexuais e ideológicas.

Conforme Erikson (1976), a complexidade desse período pode resultar em uma considerável confusão mental para o indivíduo. No entanto, essa confusão é parte integrante e necessária do processo de conquista da própria identidade. É importante observar que a intensidade desse conflito pode ser amplificada se o adolescente carregar consigo experiências negativas anteriores, como desconfianças, conflitos não resolvidos, sentimentos de culpa, comparações desfavoráveis e sensações acentuadas de inferioridade.

Erikson (1976) introduz o conceito de "moratória psicossocial" para descrever a mente do

adolescente. É um estado intermediário entre a moralidade aprendida na infância e a ética a ser desenvolvida na idade adulta. Durante essa fase, a mente do adolescente é particularmente receptiva a ideologias, sendo fortemente influenciada pela visão ideológica da sociedade.

Maté (2023) destaca que, na sociedade contemporânea, observa-se um enfraquecimento dos laços familiares, criando uma forma diferente de apego para muitos adolescentes. Estes se veem compelidos a buscar em outros lugares os vínculos essenciais para seu desenvolvimento, o que pode ter consequências profundas. Na ausência de figuras adultas confiáveis e disponíveis, os adolescentes tendem a se voltar para seus pares como fonte primária de conexão e validação. Embora as amizades entre pares sejam naturais e potencialmente enriquecedoras, elas não substituem adequadamente a orientação e o suporte emocional que adultos maduros podem oferecer.

O autor destaca que a falta de figuras de apego confiáveis pode afetar negativamente o desenvolvimento de circuitos cerebrais essenciais, comprometendo áreas relacionadas ao aprendizado, interação social saudável e regulação emocional. Além disso, o direcionamento excessivo para os pares pode resultar em uma imaturidade emocional prolongada. A obsessão com a aceitação dos pares pode impedir o desenvolvimento de uma identidade autônoma e madura (Maté, 2023).

Segundo Maté (2023), a segurança emocional é fundamental para o amadurecimento saudável, é idealmente formada através de conexões seguras com adultos que oferecem valor incondicional. Quando os adolescentes são absorvidos prematuramente pelo mundo dos pares, podem perder essa base segura essencial, enfrentando desafios na formação de uma identidade coerente e autêntica.

A teoria eriksoniana posiciona a adolescência como uma ponte entre a infância e as expectativas e medos relacionados ao futuro. Esse estágio envolve a integração da identidade do *self* com as identificações da infância, um processo facilitado pela experiência acumulada e pela capacidade de integrar todas as identificações prévias com as oportunidades oferecidas pelas relações sociais atuais (Erikson, 1976).

Conforme descreve o autor em destaque, o desenvolvimento bem-sucedido nessa fase resulta em um sentimento de identidade bem delineada. Isso se manifesta na certeza de que a coerência e continuidade interiores construídas no passado servem como alicerce para a coerência e continuidade da própria confiança em si mesmo no contexto cultural mais amplo. Um exemplo concreto desse resultado é a capacidade de fazer escolhas importantes, como a seleção de uma carreira profissional (Erikson, 1976).

O autor ressalta que para enfrentar esses desafios, é necessário fortalecer os laços

familiares, promover a presença e disponibilidade emocional dos adultos na vida dos adolescentes, criar espaços seguros onde possam formar conexões com figuras de referência adultas, e educar pais e cuidadores sobre a importância de seu papel no desenvolvimento emocional dos adolescentes (Erikson, 1976).

Dessa forma, a teoria de Erikson (1976) reconhece os desafios e conflitos inerentes a essa fase, mas também destaca seu potencial transformador. A resolução bem-sucedida dessa etapa estabelece as bases para uma identidade adulta estável e coerente, preparando o indivíduo para enfrentar os desafios subsequentes da vida adulta com um senso mais forte de si mesmo e de seu lugar no mundo.

Maté (2023) explica que quando um indivíduo chega a fase adulta, ele integra todas as representações cognitivas formadas ao longo de sua vida, desde o período intrauterino até o momento presente. Essas representações influenciam sua autopercepção, sua visão dos outros e compreensão do mundo ao seu redor. A teoria do apego, desenvolvida inicialmente por John Bowlby (1989), postula que a qualidade das primeiras relações afetivas tem um forte impacto no desenvolvimento psicológico e emocional do indivíduo. Quando a base de apego é disfuncional, o adulto pode experimentar uma sensação persistente de vazio ou inadequação, levando-o a buscar formas de preencher essa lacuna emocional (Bowlby, 1997).

Maté (2023) reflete que essa busca por preenchimento pode se manifestar de diversas formas, incluindo o uso excessivo de tecnologias, distúrbios de imagem corporal resultando em busca obsessiva pela perfeição física, abuso de substâncias psicoativas, dependência emocional em relacionamentos, e relação disfuncional com a alimentação, incluindo transtornos alimentares.

A dependência na idade adulta é um fenômeno complexo que envolve uma interação de fatores psicológicos, emocionais, fisiológicos e sociais. A dependência não deve ser vista apenas como uma doença genética, mas como uma resposta ao trauma e à dor emocional. Experiências adversas na infância, como abuso sexual e negligência, aumentam o risco de dependência de substâncias e comportamentos compulsivos na vida adulta (Maté, 2023).

De acordo com Maté (2023), a dependência é caracterizada por comportamentos que proporcionam alívio ou prazer temporário, mas que resultam em consequências negativas a longo prazo e pela incapacidade de interromper esses comportamentos. Além disso, autores como Johann Hari (2015) e Bessel Van Der Kolk (2014) destacam que a dependência emocional em adultos frequentemente se origina de uma necessidade não satisfeita de conexão e segurança emocional durante a infância. É necessário compreender a dor subjacente que leva os

indivíduos a buscar alívio através de tais comportamentos.

A carência afetiva e a falta de sentimento de aceitação e pertencimento podem resultar em níveis elevados de ansiedade e estresse crônico. Esses estados emocionais prolongados podem ter impactos na saúde física, potencialmente contribuindo para o desenvolvimento de diversas condições médicas, incluindo câncer, doenças cardiovasculares e até doenças autoimunes, cada vez mais comuns na atualidade. É fundamental reconhecer que o desenvolvimento individual não ocorre isoladamente, mas sim dentro de um contexto social, cultural e histórico mais amplo (Maté, 2023).

Nesse sentido, Maté (2023) explica que as manifestações disfuncionais em um indivíduo podem ser vistas como reflexos de padrões mais amplos presentes na sociedade, incluindo normas familiares, dinâmicas sociais e fatores transgeracionais. Portanto, seria simplista e injusto atribuir a culpa exclusivamente ao indivíduo por suas dificuldades psicológicas ou físicas, dado que estas são frequentemente o resultado de uma complexa interação entre fatores individuais, familiares, sociais e culturais. Nossa personalidade e temperamento são moldados pelas influências do ambiente em que crescemos. Os papéis que assumimos ou dos quais somos excluídos, nossa integração ou marginalização social, e as crenças culturais sobre nossa identidade influenciam profundamente nossa saúde e bem-estar.

Maté (2023), em concordância com a abordagem humanista ACP, rogeriana, reflete sobre a tensão entre apego e autenticidade, que é evidente, pois somos condicionados a nos adaptar à família e aos papéis sociais, muitas vezes em detrimento de nosso bem-estar. Essa dinâmica é ilustrada pela experiência de indivíduos que, apesar de alcançarem sucesso profissional, enfrentam uma profunda insatisfação existencial, percebendo que suas vidas são uma "farsa". Sentimentos semelhantes são comuns, com muitos reconhecendo a dificuldade de identificar valores pessoais que não sejam influenciados por outros.

Maté (2023) ressalta a compreensão do desenvolvimento humano e do bem-estar que deve considerar a interconexão entre os aspectos psicológicos, emocionais, fisiológicos, cognitivos e espirituais do indivíduo, bem como sua inserção em contextos sociais mais amplos. Essa perspectiva integrativa oferece um caminho mais compassivo e eficaz para abordar os desafios de saúde mental e física enfrentados pelos indivíduos em nossa sociedade contemporânea.

Considerações finais

No intuito de responder à pergunta de pesquisa: "quais são os fatores dos cuidados recebidos nos primeiros anos de vida que podem impactar a formação de um indivíduo seguro e resiliente?" Destacamos a importância de um adulto

que representa segurança emocional para a criança, pois é essa figura que ensina a autorregulação das emoções, competência que fará parte de toda a vida e potencializará um desenvolvimento saudável. A resiliência de um indivíduo é construída em uma infância na qual se desenvolve uma identidade segura, com a capacidade emocional formada a partir da figura de apego. Isso ocorre quando os pais não estão apenas fisicamente presentes, mas também emocionalmente conectados, preocupados, acompanhando os conflitos, oferecendo acolhimento e *feedbacks* sobre as evoluções da criança. Assim, o indivíduo aprende a se ver como alguém confiável, capaz e apto a lidar com sua própria existência.

Por outro lado, quando os pais são emocionalmente ausentes, produzindo filhos com apegos inseguros, desapegados ou evitativos, as crianças acabam invisibilizadas. Isso resulta em dificuldades para se tornarem seguras e resilientes, pois o processo de frustração se intensifica, e o sentimento de incapacidade e desvalor se sobrepõe. Um ambiente em que a criança é invisibilizada ou negligenciada repercute não apenas na perda de resiliência e segurança, mas também na dificuldade de estabelecer saúde mental e física.

As experiências iniciais moldam a infância e a adolescência, com grandes repercussões na idade adulta. As experiências da infância não determinam de forma absoluta o destino do indivíduo, mas criam padrões e tendências que influenciam substancialmente a trajetória da vida. A pesquisa também destaca a importância do contexto social e cultural mais amplo. As dificuldades enfrentadas por indivíduos na vida adulta, como dependências e problemas de saúde mental, não podem ser atribuídas exclusivamente a falhas pessoais, mas devem ser compreendidas dentro de um quadro mais amplo que inclui fatores familiares, sociais e culturais. Isso implica na necessidade de uma abordagem mais compassiva e abrangente no tratamento de questões de saúde mental e física, considerando a história de vida do indivíduo e o contexto em que este se desenvolveu.

Portanto, esta revisão reforça a visão de que o desenvolvimento de indivíduos seguros e resilientes é um processo complexo e contínuo, profundamente influenciado pelas experiências iniciais de cuidado, mas também moldado por interações ao longo de toda a vida. Essa compreensão oferece caminhos para formas mais eficazes e humanizadas no cuidado e apoio ao desenvolvimento humano.

Agradecimentos

Cursar cinco anos de psicologia foi uma jornada de realização diária, onde cada passo não apenas construía uma carreira, mas concretizava um sonho. Esta fase da vida foi marcada por

sacrifícios: longas horas longe da família e dos amigos, e a renúncia a atividades que gostamos de realizar, para trilhar este caminho. Agora, com o coração repleto de um sentimento de dever cumprido, celebramos não apenas por nós e nossos sonhos, mas também pelas vidas que poderemos tocar no *setting* terapêutico.

Foram mais de 1800 dias repletos de esforço, dedicação, momentos de desespero, leituras intensas, provas e trabalhos. Enfrentamos o desafio da pandemia, passamos por nove tipos de estágios diferentes e participamos de inúmeros cursos extracurriculares. Nada nos fez desistir, e finalmente, chegamos na reta final. Este trabalho de conclusão de curso ampliou nossos horizontes, ensinando-nos sobre nós mesmos, sobre o desenvolvimento humano, e, especialmente, sobre nossos futuros pacientes.

Agradecemos primeiramente a Deus, que nos guiou diariamente, proporcionando vida, saúde e determinação para vencer. Ele nos deu condições para arcar com os investimentos financeiros e manteve nossa paz e saúde mental para enfrentar as adversidades. A Ele, somos gratas por nos lembrar que, para atender uma pessoa, precisamos primeiro lidar com nossa própria humanidade, reconhecendo nossa finitude e vulnerabilidade. Diante de um humano, basta ser outro humano. Deus faz infinitamente mais do que pensamos ou pedimos.

Queremos expressar nossa profunda gratidão aos nossos familiares. Eu, Jaiane, agradeço ao meu pai José Maria, à minha mãe Maria Goretti, ao meu padraсто Rogério Eugênio, e aos meus filhos Enzo e Eli Padilha. Eu, Lorrany, sou imensamente grata aos meus avós Dona Marluce e Seu Raimundo, sem os quais não teria chegado até aqui. Agradeço especialmente à minha mãe Elaine e ao meu padraсто Gilson, que me deram todo o suporte necessário, além do meu companheiro João Paulo, que foi essencial nesta reta final. Cada nome aqui citado foi parte integrante da nossa conquista; ouvindo cada aprendizado, compreendendo nossas ausências em momentos importantes e oferecendo palavras de incentivo. Eles acreditaram em nosso potencial, nos estudos e nos profissionais que estamos nos tornando. Foram nossa base de amor, carinho e resiliência.

Aos amigos que estiveram conosco durante todo o processo. Eu, Jaiane, agradeço a Elionenai Tarsis, Márcia Gomes e ao meu chefe Aurélio Melo, que me permitiu ausentar-me do trabalho para realizar as atividades e com quem tive longas

conversas sobre a vida. Eu, Lorrany, agradeço a Flávia Fonseca, que me inspirou a seguir este curso, e por todas as nossas trocas. Agradecemos também aos colegas de sala de aula que nos impulsionaram e apoiaram em dias difíceis.

Agradecemos aos nossos professores, que nos conduziram com maestria, e especialmente à nossa orientadora, Sonia Amoroso. Ela não foi apenas nossa orientadora; foi professora, coordenadora, supervisora e mentora, trazendo luz a reflexões profundas que transformaram nossa forma de ser, estudar e, em breve, atuar clinicamente. Graças a ela, nossa formação não foi comum e nossa profissão também não será.

Reconhecemos também a contribuição dos estudiosos John Bowlby, Erik Erikson, Carl Rogers e Gabor Maté, que nos deram uma base sólida e atual para compreender os comportamentos humanos.

Por último, mas não menos importante, queremos agradecer a nós mesmas, por termos chegado até aqui, por não desistirmos mesmo em momentos difíceis, por acreditarmos nos nossos sonhos e na psicologia como uma profissão que transforma vidas. Por não nos contentarmos apenas com as matérias e conteúdos ministrados na faculdade, mas por buscar conhecimento além, através de livros, artigos e cursos que ampliaram nossa visão, mesmo que isso exigisse mais tempo e investimento financeiro. Agradecemos a nós por participar do processo de transformação interna, identificando e lapidando nossas falhas, para lidar com as vidas que estão por vir. Evoluímos para dar o nosso melhor para nós mesmas, para a nossa carreira e para os nossos futuros pacientes, não nos conformando com o mediano. Agradecemos pela nossa parceria de um ano juntas, lendo, escrevendo, conversando, e tendo inúmeras trocas nos temas e artigos escolhidos para chegar a uma conclusão final. Por dar suporte uma à outra; quando uma sentia mais dificuldade, a outra assumia e vice-versa, além de todo o apoio e empatia que sentimos uma pela outra. Mergulhamos de cabeça neste trabalho, e através dele, junto com os cinco anos de estudos, seguimos para a reta final com um enorme sentimento de realização.

Enfim, gostaríamos de agradecer a todas as pessoas que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a construção deste trabalho e para a desconstrução de nós mesmas, enriquecendo nosso processo de aprendizagem e a nossa futura profissão. Quase psicólogas!

Referências

ALEXANDROFF, Marlene Coelho. O papel das emoções na constituição do sujeito. **Construção Psicopedagógica**, São Paulo, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542012000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 16 maio 2024.

BARSTAD, Mariana Guerra. **Do berço ao túmulo: a teoria do apego de John Bowlby e os estudos de apego em adultos**. 2013. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/28976/28976.PDF>. Acesso em: 22 abr. 2024.

BOWLBY, John. **Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego**. Tradução: S. M. Barros. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

BOWLBY, John. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

BRONFENBRENNER, Urie. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

DALBEM, Juliana Xavier; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Teoria do apego: bases conceituais e desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arpb/v57n1/v57n1a03.pdf>. Acesso em: 09 abr. 2024.

DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS. **Significado de Família**. 2009. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/>. Acesso em: abr. 2024.

ERIKSON, Erik. **Identidade: Juventude e Crise**. Tradução: Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

ERIKSON, Erik. **Infância e Sociedade**. Tradução: Gildásio Amado. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7237624/mod_resource/content/1/Ant%C3%B4nio%20C.%20Gil_Como%20Elaborar%20Projetos%20de%20Pesquisa.pdf. Acesso em: 15 mar. 2024.

HARI, Johann. **Na fissura: uma história do fracasso no combate às drogas**. Tradução: Hermano Ribeiro. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. **Ambiente & Sociedade**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 135-154, jul./set. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/asoc/a/BxDVLkfcGQLGXVwnHp63HMH/>. Acesso em: 12 mar. 2024.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MATÉ, Gabor. **O mito do normal**. Tradução: Maria Silva. São Paulo: Sextante, 2023.

MIKULINCER, Mario; SHAVER, Phillip R. **Apego no Adulto: Estrutura, Dinâmica e Mudança**. Tradução: Denise Bueno. Porto Alegre: Artmed, 2016. 448 p. Título original: Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change.

OLIVEIRA, Karina da Silva; NAKANO, Tatiana de Cássia. Avaliação da resiliência em Psicologia: revisão do cenário científico brasileiro. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 02 abr. 2024.

PEDROSO, Marcia Regina de Oliveira; LEITE, Franciéle Marabotti Costa. Prevalência e fatores associados à

negligência contra crianças em um estado brasileiro. **Escola Anna Nery**, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/cs3V6yZCqpkD5zkyBjcKDtH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 mar. 2024.

ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. Tradução: Maria Armandina C. dos Santos. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

SCHOLZ, Ana Luíza Tomazetti *et al.* O exercício da parentalidade no contexto atual e o lugar da criança como protagonista. **Estudos de Psicanálise**, Belo Horizonte, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-34372015000200002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 07 mar. 2024.

VAN DER KOLK, Bessel. **O corpo guarda as marcas: cérebro, mente e corpo na cura do trauma**. Tradução: Carla Siqueira Campos. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

RAMIRES, Vera Regina Röhnelt; SCHNEIDER, Michele Scheffel . Revisitando alguns conceitos da teoria do apego: comportamento versus representação?. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/bJfD5DCX8sNR96BMxb7dBVJ/#>. Acesso em: 10 de outubro de 2024.