



**UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR – UCSAL**  
**CURSO DE PSICOLOGIA**

**DAISY DE OLIVEIRA FARIAS**

**DO AMOR ROMÂNTICO ‘ÀS MIGALHAS’: A LUTA DAS MULHERES  
CONTEMPORÂNEAS POR RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS**

Salvador  
2024

**DAISY DE OLIVEIRA FARIAS**

**DO AMOR ROMÂNTICO ‘ÀS MIGALHAS’: A LUTA DAS MULHERES  
CONTEMPORÂNEAS POR RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS**

Artigo apresentado ao Curso de Psicologia da  
Universidade Católica do Salvador, como  
requisito parcial para obtenção do grau de  
bacharela em Psicologia.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dra. Eurides Simoes Soares  
Hide

Salvador  
2024

**DAISY DE OLIVEIRA FARIAS**

**DO AMOR ROMÂNTICO ‘ÀS MIGALHAS’: A LUTA DAS MULHERES  
CONTEMPORÂNEAS POR RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS**

Artigo apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade Católica do Salvador,  
como requisito parcial para obtenção do grau de bacharela em Psicologia.

Salvador, 09 de dezembro de 2024.

Banca examinadora:

---

Dra. Eurides Simoes Soares Hide - UCSAL  
Orientadora

---

Dra. Sumaia Midlej Pimentel Sá – UCSAL  
Membro da Banca

---

Ms. Gilvania Moreira de Andrade – UNEB  
Membro da Banca

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, fonte de toda sabedoria e força, que me guiou em cada passo desta jornada, fornecendo-me a coragem necessária para enfrentar os desafios e a serenidade para lidar com as dificuldades. Agradeço, também, ao grupo de estudos “Instituto de Desenvolvimento do ser: Amigos do Evangelho”, que com suas orações, apoio espiritual e palavras de encorajamento, foram pilares fundamentais na minha caminhada, me mostrando o verdadeiro significado de fé e amizade.

Aos meus pais, Darci e Celso, que me deram a vida e me ensinaram os valores mais preciosos: o respeito, o amor e a ética. Em especial, ao meu pai Celso Farias, por todo o exemplo de coragem, dedicação e sabedoria que deixou em minha vida; sua memória continua a ser uma fonte de inspiração e força, a sua presença ainda vive em meu coração, guiando-me nas decisões que tomo e nos caminhos que escolho seguir. Ao meu irmão Erick Farias, que sempre foi, é e será meu maior suporte, tanto nas questões práticas quanto emocionais. Sua dedicação, paciência e apoio foram indispensáveis para que eu seguisse em frente, não apenas como irmão, mas como um verdadeiro parceiro de vida.

E às minhas queridas amigas: Isadora, Deise, Patrícia, Manasia, Dannuzia e Elidinalva, que estiveram ao meu lado com suas risadas, conselhos e carinho incondicional. Cada uma de vocês contribuiu com uma parte de si, e por isso sou eternamente grata. Vocês foram fundamentais para meu crescimento e para o desenvolvimento deste trabalho, com suas palavras de encorajamento e amizade, que sempre me fizeram sentir que eu não estava sozinha.

Ao meu professor João Oliveira, que, com seu vasto conhecimento e paciência, contribuiu de forma significativa para o meu crescimento acadêmico e pessoal, acreditando no meu potencial, me desafiando a ir além e a me superar, minhas palavras são de gratidão eterna. E à minha orientadora, Eurides Hide, que me guiou com sabedoria, incentivou minha pesquisa e me proporcionou uma visão mais profunda e crítica sobre o tema estudado. Sua orientação foi essencial para o desenvolvimento deste trabalho e para minha evolução como psicóloga.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste projeto, o meu mais sincero e profundo agradecimento. Cada pessoa que esteve ao meu lado, seja com palavras de incentivo, apoio emocional, ou simplesmente pela presença, teve um papel fundamental na

minha jornada. A colaboração, o carinho e a paciência de todos foram indispensáveis para que este trabalho fosse possível. Este trabalho não é apenas um reflexo de meu esforço individual, mas também de todas as mãos e corações que se uniram, direta ou indiretamente, para torná-lo realidade. O reconhecimento de cada gesto, por menor que tenha sido, é o que torna esta conquista ainda mais especial, gratidão!

*Oh alma, quem é o seu amor? Você sabe?  
Oh coração, quem está dentro de você? Você sabe?  
Oh carne, você busca um caminho para escapar  
de forma desonesta.*

*Quem está puxando você para Ele?  
Olhe. Quem está buscando por você?*

POEMAS DE RUMI

## RESUMO

Relacionamentos amorosos insatisfatórios são uma realidade que permeia a história de muitas mulheres, refletindo a falta de entendimento sobre o que constitui um vínculo verdadeiramente saudável. Essa vivência muitas vezes decorre da ausência de conexões pautadas no respeito mútuo e na igualdade, elementos essenciais para um relacionamento equilibrado. Os objetivos deste estudo foram: compreender a percepção do amor à luz da formação social das mulheres ao longo da história; identificar a compreensão das mulheres sobre o afeto em seus relacionamentos e identificar possíveis motivos que levam as mulheres a vivenciarem sofrimento psíquico dentro dos relacionamentos amorosos, à medida que são ensinadas a se relacionar entre si; e buscar responder à questão norteadora - Como as mulheres vivenciam a falta de afeto em seus relacionamentos amorosos? Os dados foram obtidos por meio do método de pesquisa de opinião pública quali-quantitativa, realizada por meio da técnica de amostragem bola de neve. Os dados foram interpretados por meio da análise de conteúdo de Bardin, considerando três eixos temáticos: o sofrimento psíquico causado pela escassez e/ou migalhas de afeto, a forma como as mulheres veem e vivenciam seus relacionamentos amorosos e a terapia e a decisão de ter um relacionamento saudável.

**Palavras-Chave:** amor romântico; relacionamentos saudáveis; autoconhecimento; migalhas de afeto

## **ABSTRACT**

Unsatisfactory romantic relationships are a reality that permeates the history of many women, reflecting the lack of understanding about what constitutes a truly healthy bond. This experience often arises from the absence of connections based on mutual respect and equality, essential elements for a balanced relationship. The objectives of this study were: to understand the perception of love in light of the social formation of women throughout history; to identify women's understanding of affection in their relationships and to identify possible reasons that lead women to experience psychological suffering within romantic relationships, as they are taught to relate to each other; and to seek to answer the guiding question - How do women experience the lack of affection in their romantic relationships? The data were obtained using the qualitative-quantitative public opinion research method, carried out using the snowball sampling technique. The data were interpreted using Bardin's content analysis, considering three thematic axes: the psychological suffering caused by the scarcity and/or crumbs of affection, the way in which women see and experience their romantic relationships, and therapy and the decision to have a healthy relationship.

Keywords: romantic love; healthy relationships; self-knowledge; crumbs of affection

## **RESUMEN**

Las relaciones de pareja insatisfactorias son una realidad que permea la historia de muchas mujeres, reflejando la falta de comprensión sobre lo que constituye un vínculo verdaderamente sano. Esta experiencia surge a menudo de la ausencia de conexiones basadas en el respeto mutuo y la igualdad, elementos esenciales para una relación equilibrada. Los objetivos de este estudio fueron: comprender la percepción del amor a la luz de la formación social de las mujeres a lo largo de la historia; identificar la comprensión de las mujeres sobre el afecto en sus relaciones e identificar posibles razones que llevan a las mujeres a experimentar sufrimiento psicológico dentro de las relaciones de pareja, tal como se les enseña a relacionarse entre sí; y buscar responder a la pregunta orientadora - ¿Cómo experimentan las mujeres la falta de afecto en sus relaciones de pareja? Los datos se obtuvieron mediante el método de investigación de opinión pública cuali-cuantitativo, realizado mediante la técnica de muestreo de bola de nieve. Los datos se interpretaron mediante el análisis de contenido de Bardin, considerando tres ejes temáticos: el sufrimiento psicológico causado por la escasez y/o migajas de afecto, la forma en que las mujeres ven y experimentan sus relaciones de pareja, y la terapia y la decisión de tener una relación saludable.

Palabras clave: amor romântico; relaciones sanas; ; autoconocimiento, migajas de cariño

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Quem se cuida .....	21
Tabela 2 - Sentimentos do pouco afeto .....	31

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Raça entre as respondentes .....	19
Gráfico 2 - Nacionalidade das participantes.....	20
Gráfico 3 - Formação acadêmica das participantes .....	21
Gráfico 4 - Percepção de expectativas afetivas .....	32
Gráfico 5 - Participantes que fazem psicoterapia .....	35

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

Conselho Nacional de Saúde (CNS)

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	13
2. MÉTODO.....	16
2.1 Procedimento de Coleta de Dados .....	17
3. AS MULHERES E SUA BREVE DESCRIÇÃO.....	18
4. AFINAL O QUE É O AMOR?.....	22
4.1 O amor romântico .....	24
4.2 Amor e religião .....	25
4.3 Apego, afeto e psicologia.....	26
4.4 Amor de migalhas .....	27
5. OS SOFRIMENTOS PSÍQUICOS CAUSADOS PELA ESCASSEZ E/OU MIGALHAS DE AFETO .....	30
6. A MANEIRA COMO A MULHER VIVENCIA OS SEUS RELACIONAMENTOS AMOROSOS.....	32
7. A TERAPIA E A DECISÃO DE TER UM RELACIONAMENTO AMOROSO SAUDÁVEL .....	34
CONSIDERAÇÕES .....	36
REFERÊNCIAS .....	39
APÊNDICE A – CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA.....	41
APÊNDICE B – TRANSCRIÇÃO DO QUESTIONÁRIO .....	42

## INTRODUÇÃO

Navarro (2012) nos diz que, desde os primórdios da humanidade, a família foi estabelecida como uma das principais formas de organização social, carregando consigo normas e expectativas sobre como cada indivíduo deveria agir dentro de uma relação afetiva. A ideia de que os indivíduos devem manter e preservar suas relações amorosas – como devemos amar, cuidar, nos relacionar e até como expressar nossas emoções – se tornou uma obrigação social, algo que não apenas rege os comportamentos, mas também conforma o modo como as pessoas se veem e se relacionam com os outros.

Segundo ela, ainda, o casamento e os filhos foram moldados como partes essenciais dessa estrutura, com funções específicas atribuídas a cada gênero – o homem como provedor e a mulher como cuidadora – deixando pouco espaço para a individualidade ou para relações que fujam desse padrão. Essa imposição cultural trouxe consigo a obrigação de sustentar essas relações, muitas vezes à custa da liberdade individual, resultando em conflitos como ciúmes, desentendimentos e até o desinteresse, que vai sendo negligenciado, mas que não deixa de estar presente de forma silenciosa na relação, sufocando a espontaneidade dos vínculos afetivos e resultando assim, em insegurança, conflitos e frustrações.

A partir das afirmações acima, entende-se que esse sentimento de insegurança, quando não é bem compreendido ou administrado, começa a minar a confiança e o respeito mútuo, duas bases essenciais para qualquer relacionamento saudável. Quando não há um amadurecimento emocional adequado para lidar com esses sentimentos, surge a dependência emocional, onde um dos parceiros passa a se sentir incapaz de viver ou prosperar sem o outro.

Esse tipo de dependência pode, de fato, adoecer a relação, trazendo consigo não só o medo de perder o outro, mas também a sensação constante de que algo está fora de controle. A insegurança se alimenta do medo do abandono, e com isso a saúde mental e emocional de ambos pode ser gravemente afetada.

Esses conflitos, alimentados pela falta de autoconhecimento e maturidade emocional, ainda refletem uma sociedade que luta para entender e viver o amor de maneira plena, sem transformá-lo em uma prisão de medos e inseguranças. A conscientização e a reflexão sobre essas questões são fundamentais para quebrar esse ciclo vicioso e permitir que o amor seja vivido de maneira saudável e equilibrada.

Atualmente, observa-se um crescimento alarmante nos índices de violência, ansiedade e depressão, ligados a questões de insegurança e dependência emocional. Isso demanda uma

reflexão por parte da Psicologia, que precisa abordar esses fatores como determinantes críticos no bem-estar emocional dos indivíduos. Tal análise é relevante, não apenas para o campo clínico, mas para a sociedade em geral, exigindo esforços interdisciplinares para compreender como as construções culturais impactam as relações humanas. Afinal, isso não é só um problema pessoal, mas algo que afeta a sociedade como um todo.

A escolha do tema nasceu da convivência com amigas que enfrentavam, de maneira silenciosa e dolorosa, a realidade da escassez de afeto em seus relacionamentos. Em encontros informais, festas e eventos que, à primeira vista, deveriam ser momentos de alegria e descontração, muitas vezes nos vimos compartilhando confidências repletas de tristeza e frustração.

Os risos entre amigas eram, por vezes, interrompidos pelos desabafos e lágrimas de quem se sentia negligenciada emocionalmente por seus parceiros. Era impossível ignorar a recorrência dessas histórias, onde o amor, tão idealizado, parecia não corresponder às expectativas ou necessidades mais básicas de reciprocidade e cuidado. Essa experiência pessoal e coletiva ao mesmo tempo, marcada pela empatia e pelo desejo de compreender melhor a origem e as dinâmicas desse sofrimento, foi o que me motivou a explorar o tema com profundidade, buscando dar voz e sentido à luta por relações mais justas e saudáveis para todas as mulheres.

Neste contexto, o objetivo desta pesquisa foi entender as maneiras pelas quais as mulheres buscam experienciar os afetos em seus relacionamentos amorosos. Apoiou-se nas ideias de Baumann (2004) e, ao analisarmos o amor sob essa perspectiva, podemos perceber como as pressões sociais da modernidade configuram as interações afetivas, muitas vezes levando a conflitos, desencontros e um profundo sentimento de vazio.

Além disso, este trabalho trouxe Fromm (1956) que, com sua visão humanista, nos convida a refletir sobre o amor como uma arte que exige prática, dedicação e maturidade emocional. Para ele, amar não é apenas um sentimento, mas um ato de vontade que demanda comprometimento, cuidado e conhecimento mútuo. Essa visão desafia os ideais românticos que muitas vezes reduzem o amor a algo espontâneo e automático, propondo, em vez disso, que ele seja cultivado como uma habilidade essencial para uma vida plena.

Abordou-se o amor romântico de acordo com a teoria do apego, analisando a visão de Bowlby (1980) sobre o tema – a forma como nos apegamos aos outros reflete nossos medos mais profundos e a busca por conforto em meio à incerteza, e finalizamos o trabalho associando

essa idealização aos seus efeitos, como a insuficiência, a escassez e/ou migalhas nas relações afetivas e a dependência emocional.

O termo "migalhas" é utilizado, neste trabalho, para ilustrar um conceito central: a escassez de afeto e atenção nas relações amorosas. Ao falar sobre as "migalhas de afeto", nos referimos àquelas pequenas demonstrações de carinho e atenção que são oferecidas de forma insuficiente ou intermitente, criando uma dinâmica de dependência emocional nas quais um dos parceiros (geralmente, a mulher, em contextos de desigualdade de gênero) fica esperando por essas "migalhas" de afeto, sem conseguir vivenciar um amor pleno e satisfatório.

O conceito de "migalhas" é crucial para a pesquisa, pois está intimamente ligado à forma como a cultura romântica e suas expectativas distorcidas fazem com que as pessoas aceitem relações desiguais, onde o afeto é tratado como algo escasso e a busca por um amor idealizado leva à perpetuação dessa escassez emocional. Assim, o estudo de como as mulheres, em particular, vivenciam essa falta de afeto pode lançar luz sobre as dinâmicas de poder e controle nas relações amorosas contemporâneas.

Pensando-se a este respeito, mostrou-se relevante desenvolver o presente estudo, norteado pela seguinte **pergunta de pesquisa**: De que forma as mulheres vivenciam a escassez de afeto nos seus relacionamentos amorosos? Nesse sentido, buscou-se analisar as implicações do amor romântico frente aos relacionamentos da mulher contemporânea.

Visa-se, então, como **objetivo geral** analisar as transformações nas relações amorosas na contemporaneidade através da mudança do amor romântico para um modelo de "amor de migalhas". Através de uma pesquisa de opinião pública, foram exploradas as características do amor romântico, os fatores que contribuem para o "amor de migalhas" e as implicações dessa mudança para a sociedade.

A pesquisa foi estruturada em três **objetivos específicos**, abordando aspectos fundamentais das relações amorosas e os desafios contemporâneos que essas mulheres enfrentam, a saber: compreender a percepção do amor à luz da formação social da mulher ao longo da história; compreender as formas que as mulheres buscam vivenciar os afetos em seus relacionamentos; e identificar possíveis motivos que levam a mulher a experiências de sofrimento psíquico dentro do relacionamento amoroso.

Através de uma pesquisa quali-quantitativa de opinião pública, serão exploradas as características do amor romântico, os fatores que contribuem para o "amor de migalhas" e as implicações dessa mudança para a sociedade.

A importância de investigar essa temática reside na possibilidade de promover um entendimento mais profundo sobre como fatores culturais e emocionais influenciam as escolhas amorosas. A transição do amor romântico tradicional para uma abordagem mais fluida e personalizada nas relações amorosas reflete a busca por relações mais autênticas, satisfatórias e significativas em um mundo em constante mudança.

Esse estudo pode revelar padrões sociais e históricos que ainda impactam a forma como as mulheres se percebem e se posicionam em relacionamentos amorosos, dúvidas sobre porque o 'não' do parceiro desperta sentimentos de rejeição e de que forma isso favorece a dependência emocional.

## **2. MÉTODO**

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem mista, que integra métodos qualitativos e quantitativos com o intuito de compreender os fenômenos investigados de maneira mais ampla e aprofundada. A combinação dessas abordagens permite explorar tanto a complexidade subjetiva quanto os padrões objetivos do objeto de estudo, otimizando os resultados por meio da complementaridade dos métodos (CRESWELL, 2010; LEITE, 2021).

Utilizou-se, para tanto, como método a pesquisa de opinião pública. Para Weber e Persigo (2017), significa colocar-se frente a um emaranhado cenário de diferentes perspectivas que sofrem influência do contexto social, político e temporal no qual são analisadas. Segundo Echegaray (2001), as pesquisas também são vistas como contendo propriedades pedagógicas e terapêuticas, pelo fato de induzir um processo de autoconhecimento e um aprendizado informado sobre noções e conceitos populares vitais.

Ainda de acordo com os autores Weber e Persigo (2017), ao invés de se concentrar em quantidades, a pesquisa qualitativa permite uma compreensão mais detalhada das opiniões. Ela foca em investigar as motivações e contextos subjacentes às opiniões expressas pelos entrevistados. "Enquanto a pesquisa quantitativa se preocupa com a representatividade e a generalização dos dados, a qualitativa busca uma imersão nas experiências individuais, permitindo uma compreensão mais rica dos fenômenos sociais" (WEBER; PERSIGO, 2017, p. 80).

Para coleta de dados, utilizou-se a técnica bola de neve. De acordo com Costa (2018), esta serve, principalmente, quando o pesquisador busca entender grupos ou comunidades que não estão amplamente visíveis, como populações vulneráveis ou ocultas.

Por meio de referências sucessivas, o pesquisador pode alcançar sujeitos que, de outra forma, seriam difíceis de identificar e incluir em sua pesquisa (Costa, 2018). Isso mostra como a amostragem bola de neve pode ser adaptada para contextos modernos, otimizando a busca por sujeitos relevantes em diversas áreas de pesquisa.

Essa abordagem, de acordo com Costa (2018) potencializa a técnica de bola de neve e facilita o processo de recrutamento de participantes, permitindo que o convite seja compartilhado rapidamente entre diferentes grupos e redes sociais, sem as limitações geográficas que métodos tradicionais impõem.

## **2.1 Procedimento de Coleta de Dados**

A amostra inicial de mulheres foi convidada a participar da pesquisa por meio do aplicativo WhatsApp, uma plataforma que permite uma rápida disseminação de informações dentro de grupos de comunicação. Após o convite, cada participante teve a responsabilidade de indicar outras pessoas de sua rede de relacionamentos para que também se envolvessem na pesquisa, criando assim uma cadeia de indicações sucessivas.

Neste primeiro momento, a cada participante, foi apresentado um convite com explicação clara sobre os objetivos do estudo, além de informar os possíveis riscos e benefícios de sua participação. Aquelas que optaram por participar, foram conduzidas diretamente para a seção do questionário onde os dados da pesquisa começariam a ser coletados. Caso a pessoa selecionasse a segunda opção (Eu não estou interessada/o em participar da pesquisa), uma mensagem de agradecimento era exibida, encerrando o questionário.

A participação das entrevistadas foi voluntária e protegida por sigilo, respeitando as diretrizes éticas estabelecidas pela Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que estabelece as normas éticas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais que envolvam seres humanos. As participantes foram informadas sobre sua liberdade para recusar-se a responder ou desistir da pesquisa a qualquer momento.

Com o objetivo de preservar o anonimato e garantir a segurança dos participantes, a pesquisadora optou por não coletar informações de identificação, como o nome das participantes. Somado a isso, para minimizar riscos de vazamento de dados, o acesso às informações foi restrito à pesquisadora, bem como recomendou-se que os questionários fossem respondidos em dispositivos com antivírus atualizado e considerados confiáveis.

Na carta-convite, foi assegurado as participantes o direito de esclarecer quaisquer dúvidas, além da liberdade de interromper sua participação a qualquer momento, sem prejuízo para si ou para terceiros. Também foi informado de forma clara que os objetivos do estudo se restringiam exclusivamente à produção e divulgação deste artigo.

O formulário também incluía os contatos da pesquisadora e da orientadora responsável pelo estudo, à disposição para responder a qualquer questão das participantes sobre a pesquisa.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário online semiestruturado com um total de 19 perguntas – sendo questões de múltipla escolha e discursiva, desenvolvido para obter informações sociodemográficas das participantes, fundamentais para entender o perfil diversificado das participantes e trazer uma visão abrangente das suas características no contexto da pesquisa.

Além disso, o formulário contava com questões abertas que buscavam compreender o que essas mulheres entendiam sobre relacionamentos amorosos saudáveis. Dessa forma o estudo pode identificar padrões e sinais de insatisfação dessas mulheres em seus relacionamentos. Este instrumento encontra-se no apêndice desse documento.

Com base no material coletado, foi aplicada a técnica de análise de conteúdo para examinar as respostas abertas que, segundo Bardin (2004, apud SOUSA; SANTOS, 2020, p. 41) é compreendida como um conjunto de técnicas que permite examinar comunicações de forma sistemática e objetiva, utilizando descrições do conteúdo das mensagens para identificar indicadores, sejam eles quantitativos ou qualitativos, a fim de realizar inferências sobre as condições de produção e recepção dessas mensagens.

### **3. AS MULHERES E SUA BREVE DESCRIÇÃO**

Participaram deste estudo 155 mulheres, brasileiras, com idade entre 20 e 60 anos. Originalmente, o foco era analisar as experiências de mulheres **cisgênero** (aquelas cuja identidade de gênero corresponde ao sexo designado ao nascer). No entanto, à medida que a pesquisa avançou, percebeu-se que seria mais enriquecedor considerar o conceito de "mulher como uma construção social". Dessa forma, reconhece que a identidade de mulher não é apenas uma questão biológica, mas também resultado de contextos históricos, culturais e sociais.

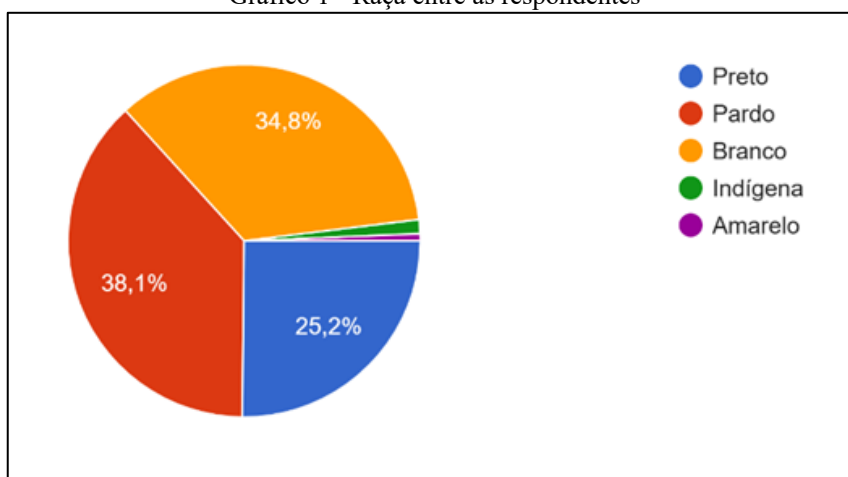
A ideia de mulher como construção social amplia o entendimento sobre como papéis de gênero, expectativas culturais e normas sociais moldam as vivências femininas, incluindo as

dinâmicas de afeto, poder e relações amorosas. Ao adotar essa perspectiva, a pesquisa passa a incluir experiências diversas, permitindo uma análise mais complexa e abrangente das dinâmicas relacionais.

Essas mulheres vivenciam diferentes estados civis, o que nos permite traçar um panorama abrangente sobre a dinâmica dos relacionamentos no Brasil. Nesta pesquisa, 46,5% das participantes eram solteiras, enquanto as mulheres casadas e com união estável foram de 28,4%, mulheres separadas e/ou divorciadas 13,5%. Além disso, 5,6% declararam-se namorando, 0,6% eram noivas e 4,5% eram viúvas. Essa diversidade no estado civil está diretamente relacionada à complexidade das experiências afetivas e ao modo como as mulheres lidam com as exigências sociais de um “amor romântico”, algo que se reflete na busca por relacionamentos saudáveis e equilibrados.

Além disso, os grupos de mulheres pretas e pardas somam 62,8% das participantes, um número significativo; enquanto aquelas que se autodeclararam brancas somam 35,3% - como verifica-se no Gráfico 1. Essa distribuição racial traz à tona uma reflexão importante sobre as inserções entre raça, classe e o papel do afeto nas relações afetivas, especialmente quando se considera o conceito de “migalhas de afeto” que permeia o tema da pesquisa. Mulheres negras e pardas, muitas vezes, enfrentam desafios únicos no contexto de relações afetivas, com as desigualdades sociais e raciais, que podem agravar a sensação de escassez de afeto genuíno.

Gráfico 1 - Raça entre as respondentes



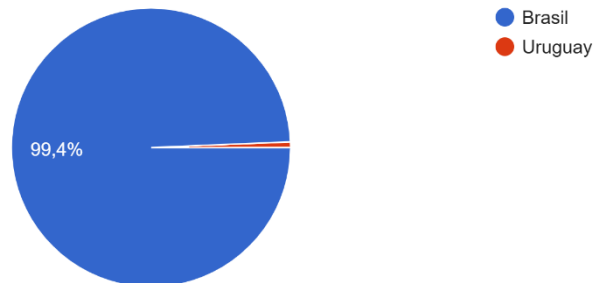
Fonte: Elaborada pela autora usando como base os dados da pesquisa, 2024

Por ser uma pesquisa de opinião pública, buscou-se apenas mulheres localizadas acerca de sua nacionalidade, como mostra-se no Gráfico 2:

Gráfico 2 - Nacionalidade das participantes

Qual é a sua nacionalidade?

155 respostas



Fonte: Elaborada pela autora usando como base os dados da pesquisa, 2024

Nesse método, as participantes iniciais indicaram outras pessoas, criando uma rede que se expandiu para além das fronteiras nacionais, especialmente em um mundo conectado digitalmente. O alcance da pesquisa no Uruguai demonstra sua capacidade de transcender fronteiras geográficas e culturais. Embora o foco principal esteja nas mulheres brasileiras, o olhar intercultural pode revelar semelhanças que dialoga com a vivência de mulheres em diferentes contextos, enriquecendo o entendimento das dinâmicas afetivas e das construções sociais em países da América Latina.

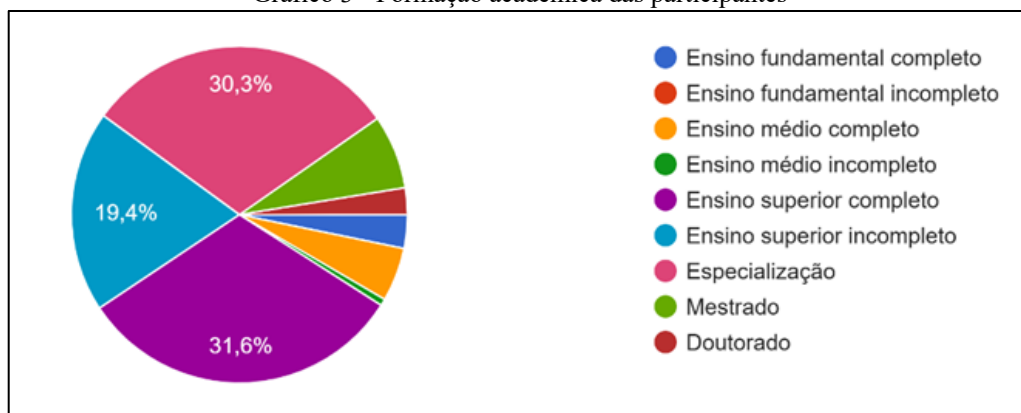
Outro quesito verificado diz respeito à formação acadêmica, conforme verificado no Gráfico 3. As participantes da pesquisa apresentam uma formação educacional bastante alta, com 31,6% delas possuindo ensino superior completo, 30,3% com especialização, 7,1% com mestrado e 2,6% o doutorado. Este perfil demonstra que, apesar da grande qualificação acadêmica, um número significativo dessas mulheres ainda enfrenta a falta de afeto verdadeiro em suas vidas.

Em um cenário onde o sucesso profissional é evidente, muitas dessas mulheres enfrentam uma carência de afeto genuíno, o que remete ao fenômeno aqui pesquisado e denominado como “migalhas de afeto”. Mulheres que, sendo bem-sucedidas em suas carreiras, muitas vezes se veem aprisionadas em relações que não atendem às suas necessidades emocionais, como é o caso do amor idealizado e romântico. Este, por vezes, se torna uma expectativa distorcida, alimentada por uma cultura que negligencia a busca por relações equilibradas e respeitadas.

Essa desconexão entre o desenvolvimento intelectual e a carência afetiva tem sido uma realidade para muitas mulheres, que ainda estão à procura de uma mudança significativa nos

padrões de relacionamento, anseiam por afeto verdadeiro e pela construção de vínculos saudáveis.

Gráfico 3 - Formação acadêmica das participantes



Fonte: Elaborada pela autora usando como base os dados da pesquisa, 2024

A análise dos dados presentes na Tabela 1, abaixo, revela informações significativas sobre as respondentes da pesquisa. Quando questionadas sobre experiências afetivas, 95,5% das respondentes relataram já ter estado ou estar em um relacionamento amoroso, enquanto 94,8% afirmaram que, em algum momento, sentiram que recebiam pouco afeto em suas relações. Esses números destacam a prevalência da escassez de afeto como uma questão recorrente entre as mulheres, o que reforça a relevância do tema da pesquisa.

Tabela 1 - Quem se cuida

	Questões Fechadas	Questões Abertas	Respondentes
Dados demográficos	16	3	155
Faz psicoterapia?	1	Sim - 47,7%	Não - 52,3
Já esteve ou está em um relacionamento amoroso?	1	Sim - 95,5%	Não - 4,5%
Já sentiu que estava recebendo pouco afeto em algum relacionamento?	1	Sim - 94,8%	Não - 5,2%
Conversou com seu parceiro sobre a forma como se sentia?	1	Sim - 91%	Não - 9%
Se sim, como ele reagiu?	1	Compreensivo e disposto a mudar 31,6%	Defensivo ou indiferente 68,4%

Fonte: Elaborada pela autora usando como base os dados da pesquisa, 2024

Entre aquelas que sentiram a falta de afeto, 91% disseram ter conversado com o parceiro sobre seus sentimentos. No entanto, a resposta a essas conversas nem sempre foi positiva:

68,4% relataram que o parceiro reagiu de maneira defensiva ou indiferente, enquanto apenas 31,6% encontraram compreensão e disposição para mudança.

Esses dados sublinham as dificuldades que muitas mulheres enfrentam ao buscar maior afeto e consideração em suas relações, evidenciando como a idealização do amor romântico pode mascarar a ausência de trocas afetivas autênticas. Esses resultados corroboram a necessidade de desconstruir ideais românticos ultrapassados que perpetuam desigualdades emocionais e reforçam comportamentos defensivos e distantes nos relacionamentos.

#### **4. AFINAL O QUE É O AMOR?**

Nos tempos modernos o sentido do amor é visto de forma diferente por certos escritores. Para Bauman (2004), o amor na era da liquidez já não é uma energia constante e durável, mas algo instável e passageiro que reflete a incerteza e a fluidez das relações humanas atuais. Num cenário onde a individualidade prevalece junto com a busca incessante por liberdade instantânea - as conexões amorosas tornam-se mais frágeis do que nunca (BAUMAN, 2004). De acordo com o autor “os relacionamentos amorosos e outros aspectos da vida atual seguem a mesma dinâmica do consumo: são obtidos facilmente e descartados rapidamente” (BAUMAN, 2004). Nesta perspectiva, o amor é frequentemente percebido como uma busca constante por conexões genuínas em uma sociedade cada vez mais individualista e digitalizada.

Ao longo dos tempos, nota-se que as relações amorosas entre homens e mulheres mudaram muito, devido a influências sociais, culturais, econômicas e históricas. Barreto (2016) descreve sobre a importância essencial na compreensão atual sobre formação da sociedade com base nas relações humanas vinculadas ao amor, no qual, o amor é visto como um sentimento que conecta o indivíduo a sua verdadeira essência.

Segundo Hooks (2020), em uma sociedade que ainda mantém percepções discrepantes sobre homens e mulheres, o amor é transmitido de maneiras distintas entre eles e, conseqüentemente vivenciado de forma diversificada por ambos. Hooks (2020) destaca, ainda, que desde a infância somos instruídos a ter concepções errôneas e fictícias acerca do amor, ressaltando o quanto nossa sociedade não valoriza a importância e a necessidade de aprender a amar.

De acordo com Fromm (1956), o amor é considerado uma expressão de maturidade que requer conhecimento ativo e esforço dedicado para ser alcançado plenamente. Em contraste com a ideia comum de que o amor é uma simples emoção, ele nos apresenta o amor como uma

capacidade a ser desenvolvida através da prática. Isso implica ter a capacidade genuína de se importar com o bem-estar do próximo sem esperar nada em troca (FROMM, 1956).

O autor destaca, ainda, que o amor não é algo que nos "acontece", mas uma arte que exige prática, disciplina e comprometimento contínuo. Ele argumenta que o amor é uma atividade, não um estado passivo. O amor é um ato de dar, em que o ser humano atinge a plenitude ao contribuir com seu ser para o outro. "O amor é a força ativa no ser humano; uma força que rompe as paredes que separam o homem de seus semelhantes" (FROMM, 1956, p. 23).

Por sua vez, Buber (2001) refere-se ao significado do amor baseado no conceito de dois modos de existência: relação Eu-Tu e relação Eu-Isso, dentro do que ele nomeia de filosofia relacional. No contexto do amor, Buber (2001) sugere que o amor verdadeiro surge na relação Eu-Tu, na qual o outro é visto como um ser integral, e o encontro é genuíno, sem objetificação ou utilitarismo.

Ainda por Buber (2001), o amor é descrito como uma experiência transcendente que não pode ser objetivada ou reduzida a expectativas ou posses. O autor traz que "o amor não se prende a um desejo ou a uma vontade, mas acontece em um encontro autêntico, em que as duas partes se reconhecem em sua plena humanidade" (Buber, 2001, p. 20). O amor, portanto, não é algo que se 'tem' ou que se 'recebe'; é algo que se 'experencia', num espaço dialógico de reciprocidade e presença plena.

Já para Hycner (1995), o amor é como um fenômeno profundamente relacional, que se revela no "encontro" genuíno entre dois seres, em que cada um reconhece a humanidade e singularidade do outro. Ele destaca que o amor envolve uma profunda valorização da singularidade do outro ser humano sem a exigência de dominância ou propriedade.

Ainda segundo Hycner (1995), o amor é uma expressão de compreensão mútua em que as pessoas se abrem uma para a outra a fim de estabelecer uma conexão genuína entre elas, ressaltando que o amor é, antes de tudo, um processo de "tornar-se", em que a relação permite o crescimento e a transformação de ambos os envolvidos.

Para Carvalho (2017), o conceito do amor traz uma pluralidade e multiplicidade literária de abordagens históricas, no qual, buscam compreender as alterações fisiológicas, as suas consequências desse sentimento e como impacta na vida das pessoas, tanto de uma maneira saudável, como patológica.

De acordo com Rosset (2004, apud SMEHA; OLIVEIRA, 2013), o conceito de amor não é algo que possa ser definido de forma única. Geralmente é interpretado de acordo com a subjetividade de quem vivencia o sentimento e, apesar das várias interpretações sobre o amor existentes na sociedade atualmente, a maioria é contaminada por ilusões românticas e idealizações com muitas expectativas no que diz respeito ao parceiro amoroso.

#### **4.1 O amor romântico**

O amor romântico, na obra do autor Boff (2012), é interpretado como uma expressão de cuidado. No entanto, ele discorda da visão idealizada com que muitas vezes é retratado o amor romântico nos tempos modernos. Para Boff (2012), o amor romântico, em sua forma mais saudável, requer atitudes zelosas de ambas as partes, que se manifestam no respeito e na construção de um vínculo profundo. Segundo o autor mencionado, “um relacionamento amoroso genuíno requer atenção constante ao cuidado mútuo e à confiança construída com paciência ao longo do tempo”.

Buber (2012) corrobora com a construção de vínculo profundo ressaltada por Boff (2012), ao trazer o amor romântico como uma oportunidade para desenvolver e experimentar o mais profundo tipo de relação, a “Eu-TU”. Em vez de uma dinâmica em que o outro é encarado como um “Isso” – uma coisa a ser usada para satisfação pessoal, conforme ocorre em muitas interações digitais ou focadas no ego - o verdadeiro amor romântico se caracteriza por uma ligação que requer sinceridade genuína, vulnerabilidade autêntica, bem como a disposição para estar verdadeiramente presente na relação.

O amor romântico, na perspectiva dialógica de Hycner (1995), é muitas vezes idealizado como uma fusão perfeita entre dois seres. No entanto, ele destaca que essa concepção de fusão pode prejudicar a verdadeira intimidade ao anular a individualidade de cada indivíduo. Ainda segundo Hycner:

“...o amor romântico na contemporaneidade é muitas vezes marcado por expectativas irreais e, ao mesmo tempo, por uma profunda busca de conexão. O problema surge quando as pessoas, em vez de se encontrarem verdadeiramente, projetam fantasias sobre o outro, esperando que este preencha lacunas internas. Nesse cenário, o relacionamento se torna uma fonte de frustração, pois é baseado mais em expectativas do que em um encontro genuíno.” (HYCNER, 1995, p.58)

De acordo com Fromm (1956), muitas vezes o amor romântico é confundido com paixão ou atratividade física; no entanto ele argumentava que esse tipo de amor, sem uma base sólida, acaba rapidamente se tornando fugaz. Ele define o “amor romântico” como uma tentativa desesperada de se fundir com outra pessoa para escapar do sentimento de solidão e isolamento.

No entanto essa fusão, muitas vezes, resulta em decepção, uma vez que as pessoas costumam pensar que aquela paixão inicial deve durar eternamente (FROMM, 1956).

Na atualidade, a psicanalista Lins (2017) analisa criticamente o amor romântico e questiona sua relevância. De acordo com Lins (2017), esse modelo, que surgiu como uma construção cultural na Idade Média, aprisiona as pessoas em uma lógica de exclusividade e dependência, muitas vezes negligenciando o crescimento pessoal e a autonomia emocional. Lins (2017) destaca que "o amor romântico frequentemente carrega a ilusão de que o parceiro deve suprir todas as necessidades emocionais e existenciais do outro", criando um ciclo de frustração e cobranças dentro das relações amorosas (LINS, 2017).

*- Ainda impacta, porque são reflexos de uma sociedade em que vivemos que reforça isso o tempo inteiro. Por isso o trabalho de aceitação é difícil, quando todo mundo demonstra o contrário, através das ações e do comportamento. Priorizando padrões de morrer para terem direito a esse "amor".*

*(respostas coletadas das mulheres pesquisadas).*

Segundo Lins (2017), "o ideal romântico ensina que amar é renunciar a si mesmo para se dedicar ao outro", sugerindo que esse modelo prejudica tanto homens quanto mulheres, ao limitar sua capacidade de experimentar o amor de forma plena e livre. Lins (2017), defende a valorização da individualidade e a desconstrução das narrativas de posse e controle. Para ela, "o amor não deve ser sobre completar o outro, mas sobre compartilhar caminhos", promovendo relações baseadas no respeito mútuo e na liberdade emocional.

#### **4.2 Amor e religião**

Quando nos é ensinado a expressão "Deus é amor" não compreendemos o impacto que ela faz com o *ser mulher*, pois ela reflete uma visão religiosa que posiciona o amor como uma força transcendental e divina, promovendo a ideia de que amar incondicionalmente é uma virtude suprema.

Beauvoir (2016) analisa a construção histórica e cultural das mulheres como "o outro", ou seja, como uma alteridade subordinada ao homem, e nos alerta sobre como essa expressão induz as mulheres a uma postura de submissão e autossacrifício em nome de valores superiores. Segundo a autora, entre os elementos que perpetuam essa condição, o papel do amor e da religião são forças que moldam e restringem a experiência feminina, inserindo as mulheres em uma teia de deveres e sacrifícios que impactam diretamente sua autonomia e liberdade.

Ainda de acordo com Beauvoir (2016), a religião é como uma instância que oferece consolo emocional e um sentido de vida às mulheres. No entanto, esse consolo está

frequentemente atrelado à submissão e à virtude passiva, perpetuando um modelo no qual as mulheres são incentivadas a aceitar situações de desigualdade e falta de reciprocidade nos relacionamentos amorosos. Assim, tanto a ideia religiosa do amor quanto a religião contribuem para reforçar uma ideia de completude feminina que depende do outro, especialmente de figuras masculinas, para se realizar.

Finalmente, "amar a todos" sugere uma universalização do afeto, um compromisso com a abnegação e o altruísmo indiscriminado. Para Beauvoir (2016), esse tipo de ideal pode impedir as mulheres de questionar relações desiguais, como aquelas onde recebem apenas "migalhas de afeto". Essa visão conecta-se diretamente à ideia de que, ao internalizar tais valores, as mulheres podem ser condicionadas a aceitar menos do que merecem em seus relacionamentos, perpetuando dinâmicas de desigualdade afetiva e dependência emocional.

### **4.3 Apego, afeto e psicologia**

John Bowlby (2002), discute em sua pesquisa sobre apego, a relevância do afeto na construção de conexões emocionais saudáveis – vínculos baseados em segurança, confiança e apoio mútuo – afirmando que tais laços afetivos estabelecidos na infância têm uma influência marcante no desenvolvimento emocional futuro e nos relacionamentos amorosos posteriores. Para o autor, no relacionamento amoroso, especialmente para as mulheres, o afeto tem sido culturalmente moldado como um pilar essencial da reciprocidade e do vínculo.

Bowlby (2002) sugere que os padrões de apego estabelecidos na infância influenciam como o indivíduo vivencia o afeto e busca a segurança emocional em suas relações adultas. Para muitos, o afeto representa não só amor, mas também cuidado, segurança e validação de suas necessidades emocionais.

Segundo Eva Illouz (2011), o afeto não pode ser compreendido como uma ação isolada, mas sim como a energia interna que nos impulsiona a agir, conferindo um tom emocional único a cada ato. Essa perspectiva sugere que o afeto é o aspecto dinâmico e carregado de energia das nossas ações, integrando elementos como pensamento, sentimento, julgamento, motivação e até mesmo as respostas do corpo.

Dessa forma, o afeto torna-se o elo que conecta nossa cognição às emoções, moldando a maneira como vivenciamos e respondemos ao mundo. Segundo Illouz (2011), “os afetos são aspectos profundamente internalizados e não reflexivos da ação, não por não conterem cultura e sociedade suficientes, mas por conterem um excesso delas”. (ILLOUZ, 2011, p.10).

#### 4.4 Amor de migalhas

De acordo com Abbagnano (2007), ao analisar o funcionamento da mente, a psicologia faz uma distinção entre funções cognitivas, afetivas e volitivas, sendo os sentimentos, mais associados às funções afetivas. Assim, as “migalhas de afetos” são compreendidas como diminutas afetividades direcionadas a outrem – no contexto deste estudo, ao parceiro em um relacionamento amoroso. Nesse sentido, Serrão e Justi (2019) trazem que as pessoas podem estar suscetíveis a um quadro de dependência afetiva, no qual, cada pessoa vivencia e sente o amor em um relacionamento de uma forma saudável ou patológica.

- *Se sentir insuficiente e incapaz de conseguir seguir a vida sem aquele relacionamento.*
- *Tentava fazer com que gostasse de mim, provando ser melhor em muitas coisas.*
- *Como no momento eu não fazia psicoterapia, esses sentimentos destruíram minha autoestima.*
- *Eu me senti um lixo. Sempre fui uma pessoa que tinha muito para dar e pouco para receber.*

*(respostas coletadas das mulheres pesquisadas).*

No contexto da pesquisa, a nomenclatura "migalhas" é escolhida por ser uma metáfora poderosa que representa a insuficiência em todos os âmbitos, a falta de atenção e a escassez de carinho nas relações afetivas. Esse termo simboliza o descompasso entre as necessidades emocionais do sujeito e a qualidade da reciprocidade que ele recebe do outro.

O uso do termo também transmite a ideia de que esses gestos de afeto, que poderiam ser essenciais para o bem-estar emocional do parceiro, são dados em pequenas doses, não de forma contínua ou consistente, mas na medida certa, apenas para manter a relação. Isso gera um ciclo de ansiedade, insegurança e até mesmo dependência emocional, pois o indivíduo se vê preso a essa expectativa contínua de "migalhas", alimentando a relação de forma desigual.

Além disso, a utilização desse termo está relacionada à crítica à idealização do amor romântico, que muitas vezes leva as pessoas a aceitarem essa dinâmica de insuficiência afetiva, justificando os comportamentos de controle, possessividade e até violência emocional. As "migalhas" tornam-se, assim, um reflexo da escassez de cuidados e da falta de maturidade nas relações, e ao mesmo tempo, uma metáfora da maneira como muitas pessoas acabam se sujeitando a relações desequilibradas, baseadas em promessas vazias e afetos esparsos.

Embora Buber (2012) não mencione explicitamente o termo “migalhas de afetos”, podemos compreender o conceito através de sua análise da relação Eu-Isso. As migalhas de

afeto surgem quando o outro é reduzido a um Isso, ou seja, quando a relação é mantida por mera conveniência ou medo da solidão, e não pela verdadeira conexão dialógica. Neste tipo de relação, uma pessoa se contenta com fragmentos de afeto ou atenção, enquanto a reciprocidade e a autenticidade são ausentes.

"Migalhas de afeto" não é um termo que Fromm (1956) utiliza em seus escritos, mas podemos fazer uma analogia com sua discussão sobre o amor imaturo. Segundo Fromm (1956), o amor imaturo pode causar um desequilíbrio emocional evidente, onde uma pessoa se satisfaz com a oferta mínima do outro sem questionar a falta de reciprocidade.

Fromm (1956) aponta que o amor imaturo diz "eu te amo porque preciso de você", enquanto o amor maduro afirma "eu preciso de você porque te amo". (FROMM, 1956). As migalhas de afeto refletem essa primeira forma, em que uma das partes busca desesperadamente a aprovação ou o afeto do outro, sem reconhecer sua própria necessidade de autonomia e equilíbrio emocional.

- *Eu sentia que eu valia pouco e que por mais que fizesse de tudo nada era o suficiente. Sentia insegurança afetando em tudo. Até no trabalho daquela época em eu me contentava com pouco.*
- *Me senti dando sem receber. Porque sempre estou a disposição independente de está bem ou não.*
- *Me senti sozinha em uma relação, lutando sozinha por algo que deveria ser conjunto. Me senti deixada de lado e sem importância, como se qualquer coisa servisse e eu tivesse que implorar pelo básico.*
- *Eu me senti rejeitada e achei que tinha algo de errado comigo.*

*(respostas coletadas das mulheres pesquisadas).*

O conceito de "migalhas de afeto" também pode estar relacionado à análise de Hycner (1995) sobre relações desequilibradas e disfuncionais, em que um encontro autêntico é sempre evitado. De acordo com Hycner (1995), em relações marcadas por esses gestos sutis de pouco afeto um dos parceiros pode oferecer apenas uma conexão superficial enquanto o outro busca uma ligação mais profunda levando a dor emocional e frustração contínua.

Hycner (1995) explica, ainda que, em tais situações complexas de relacionamento interpessoal, o sentimento de amor pode ser confundido com dependência emocional ou apego excessivo, onde uma das partes acaba aceitando pouco afeto por receio de perder a conexão afetiva existente entre ambos os indivíduos envolvidos na relação.

Por sua vez, apesar do estudo de Boff (2012) não tratar diretamente do conceito de "migalhas de afeto", sua análise sobre o cuidado possibilitou uma reflexão crítica acerca desse

tipo de vínculo afetivo. Segundo o pesquisador, "a ausência de cuidado gera relacionamentos frágeis, marcados pela insegurança e pela falta de reciprocidade" (BOFF, 2012, p. 44).

Nessas situações, a pessoa recebe fragmentos de atenção e carinho, mas não o cuidado integral que é essencial para qualquer relação amorosa verdadeira (BOFF, 2012). As “migalhas de afeto” podem ser entendidas como relações nas quais o cuidado está ausente ou é oferecido de maneira esparsa e insuficiente.

Fromm (1956) destaca que o amor genuíno se baseia na igualdade e na reciprocidade. Já o amor imaturo costuma ser unilateral e caracterizado por um apego dependente e possessivo. Ao considerar tais aspectos, percebe-se que a saúde psicológica do sujeito que ama é afetada, sobretudo pelo que ele aprendeu sobre o amor em sua família, somado aos ciclos de relacionamentos que teve ao longo de sua vida afetiva.

Para o autor Reich (1999; 2003, apud BARRETO, 2016), o motivo de o amor ser tão problemático em nosso tempo justifica-se pelo que ele denominou “Peste Emocional” – o indivíduo, encouraçado em sua própria dor, semeia o sofrimento pela própria impossibilidade de experienciar intimamente a alegria e o amor espontâneo da vida. Nesse contexto, a compreensão do termo “migalhas de afetos” pode ser consequência de diversos fatores, como: baixa autoestima, carência afetiva, medo da solidão ou crença de que não há nada melhor disponível.

De acordo com Lerner (1986), a subordinação das mulheres não é natural, mas resultado de um longo processo histórico de construção social. O patriarcado consolidou-se através da economia, da religião e das leis, garantindo que os homens mantivessem o controle sobre a produção e a reprodução, relegando as mulheres a papéis secundários.

Lerner (1986) destaca que "a internalização do patriarcado pelas mulheres as fez acreditar que sua identidade e valor pessoal dependem da aprovação masculina" (LERNER, 1986, p. 112). Nesse sentido, a construção social do lugar da mulher na sociedade e na família, bem como as referências que a mulher desenvolveu sobre vivenciar o amor leva à perspectiva do amor romântico, onde o ideal de parceiro é o homem perfeito, o príncipe encantado, para quem ela se doa incondicionalmente a fim de merecer o seu amor.

Serrão e Justi (2019), por sua vez, relatam que, de acordo com a análise histórica, a ascensão da burguesia teve um papel fundamental nas mudanças nos relacionamentos conjugais. O casamento passou a ser associado não apenas à procriação e ao status social, político e religioso, mas também ao individualismo e à expectativa de reciprocidade no afeto

entre os cônjuges. Essas transformações alteraram de maneira significativa os papéis sociais de homens e mulheres nos casamentos, e seus efeitos ainda são percebidos nas formas contemporâneas de pensar e vivenciar as relações amorosas.

Segundo Neves (2017), a dominação masculina, profundamente enraizada nas práticas culturais, nas estruturas sociais e nos discursos predominantes, contribui para a perpetuação de um amor desigual entre homens e mulheres, naturalizando dinâmicas de poder desproporcionais nos relacionamentos.

Serrão e Justi (2019) relatam que o amor saudável é uma emoção benéfica e o amor patológico, um sentimento dependente. Isto acontece porque o conceito de amor é incompatível com a desigualdade entre pessoas. Ora, se amar é querer o bem do outro, não há como acreditar que um ser a quem foi ensinado a superioridade sobre o outro, seja capaz de querer o bem do ser que ele considera inferior. Riso (2014) evidencia que a sociedade é cúmplice do "mal do amor", pois a coletividade traz muitas experiências do amor patológico. Neste contexto, não restam dúvidas que é preciso repensar a posição social de homem e mulher para assim se realizar o amor.

A seguir será apresentados os dados coletados que foram organizados e apresentados em três seções distintas, a fim de facilitar sua análise e discussão de maneira mais clara e estruturada.

## **5. OS SOFRIMENTOS PSÍQUICOS CAUSADOS PELA ESCASSEZ E/OU MIGALHAS DE AFETO**

Bowlby (2002) argumenta que os padrões de apego estabelecidos na infância influenciam profundamente os modelos internos de funcionamento, moldando como o indivíduo percebe e se relaciona com o mundo ao longo da vida. Segundo o autor, um vínculo seguro tende a promover resiliência emocional e habilidades sociais, enquanto a ausência ou disfunção desses laços pode levar a desafios emocionais significativos, como insegurança, ansiedade ou dificuldade em estabelecer relacionamentos saudáveis.

Na visão de Bowlby (1980), a escassez de afeto na infância não só molda as respostas emocionais e comportamentais de um indivíduo, mas também pode resultar em traumas que reverberam na vida adulta. Ele destacou que o sofrimento causado pela privação emocional

tende a se manifestar na dificuldade de regular emoções e lidar com experiências interpessoais de forma equilibrada.

Conforme demonstrado na Tabela 2 abaixo, o fato de receber pouco afeto impacta a saúde mental e emocional das mulheres, aumentando o risco de depressão, ansiedade e comportamentos de autocobrança. Apesar do sofrimento psíquico, o estudo mostrou que 28,4% continuaram no relacionamento, 58,1% terminaram o relacionamento e apenas 13,5% estavam em processo de decisão.

Tabela 2 - Sentimentos do pouco afeto

	Questões Fechadas	Questões Abertas	Respondentes	
Dados demográficos	16	3	155	
Desvalorizada	1		115	74,5%
Confusa	1		61	39,4%
Triste	1		123	79,4%
Resignada	1		12	7,7%
Outros	1		15	9%

Fonte: Elaborada pela autora usando como base os dados da pesquisa, 2024

Esses resultados evidenciam o que estudos baseados na teoria do apego, como os de Bowlby (1980), sugerem acerca dos padrões de apego formados na infância influenciarem como elas percebem e gerenciam suas relações amorosas na vida adulta. Mulheres que cresceram em ambientes com vínculos inseguros podem buscar validação em parceiros de forma desmedida, o que pode levar a desequilíbrios emocionais no relacionamento.

Essas mulheres enfrentam um dilema entre permanecer na relação, com a esperança de mudança, ou sair em busca de algo mais satisfatório emocionalmente. Esses fatores tornam a experiência da escassez e/ou migalhas de afeto complexa, afetando não apenas o bem-estar pessoal, mas também a visão de relacionamento saudável. Em contextos em que o afeto é limitado, elas podem experimentar sentimentos de rejeição, solidão e insatisfação, o que influencia negativamente sua qualidade de vida. Isso ocorre especialmente em casos em que há dificuldades de comunicação emocional, falta de intimidade e falhas na reciprocidade afetiva.

Segundo Illouz (2011), o conceito de "amor romântico" reforçado pela sociedade pode ser uma fonte de sofrimento psíquico e é frequentemente idealizado como um sentimento que transcende conflitos e exige sacrifícios. Para as mulheres, isso pode gerar uma predisposição a tolerar relações abusivas ou negligentes, por acreditarem que o sofrimento é parte intrínseca do

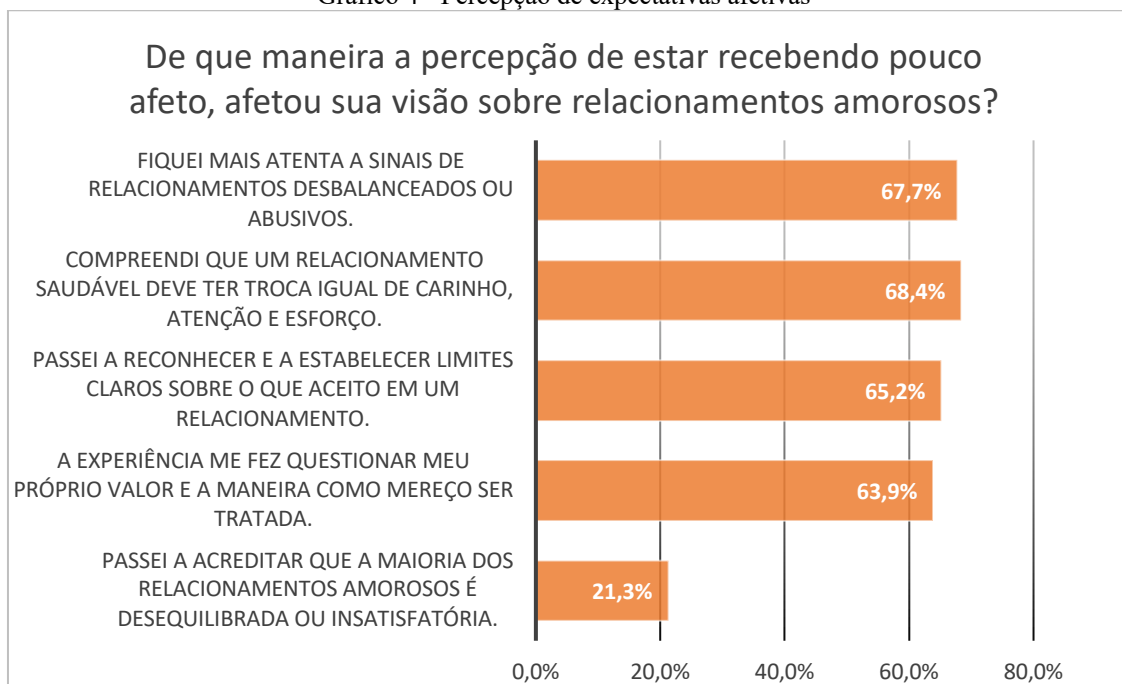
"amor verdadeiro". Essa expectativa contribui para a perpetuação de dinâmicas desiguais e sofrimentos emocionais. A articulação desses elementos permite compreender como fatores sociais, históricos e psicológicos contribuem para o sofrimento psíquico feminino nos relacionamentos amorosos.

## 6. A MANEIRA COMO A MULHER VIVENCIA OS SEUS RELACIONAMENTOS AMOROSOS

Segundo Porreca (2019), as individualidades no contexto das relações conjugais dizem respeito aos aspectos únicos de cada pessoa que participa dessa dinâmica. Esses elementos incluem desejos, significados, singularidades e experiências que são moldados por contextos históricos e culturais distintos, assim como por estruturas e dinâmicas familiares específicas. Isso ressalta a diversidade de perspectivas e formas de conceber a realidade presentes em cada indivíduo.

Na presente pesquisa, as mulheres, ao perceberem que suas expectativas afetivas não estavam sendo atendidas, reavaliaram suas perspectivas e comportamentos em relação aos relacionamentos amorosos. Os dados demonstrados no Gráfico 4 mostram que a maioria das participantes adotou uma postura reflexiva e proativa diante dessa experiência emocional.

Gráfico 4 - Percepção de expectativas afetivas



Fonte: Elaborada pela autora usando como base os dados da pesquisa, 2024

Ainda conforme o exposto no Gráfico 4, 68,4% das mulheres entrevistadas passaram a valorizar relacionamentos com trocas equilibradas de carinho, atenção e esforço, sugerindo uma redefinição do que consideram ser um relacionamento saudável; 67,7% relataram maior atenção a sinais de desequilíbrios ou comportamentos abusivos, indicando um aprendizado significativo sobre os limites do que é aceitável em uma relação; 65,2% das participantes passaram a estabelecer limites claros, demonstrando uma evolução em sua capacidade de se proteger emocionalmente e afirmar suas necessidades; 63,9% refletiram sobre seu próprio valor e o tratamento que merecem, o que evidencia um impacto positivo na autoestima e na autoimagem das entrevistadas; e, apenas 21,3% acreditam que a maioria dos relacionamentos é insatisfatório ou desequilibrado, o que mostra que a percepção de insatisfação afetiva não levou à desilusão generalizada sobre o amor, mas sim a uma reconfiguração de critérios e expectativas, sendo este um catalisador de crescimento emocional, encorajando as mulheres a desenvolverem autoconhecimento, estabelecerem limites e buscarem relações mais saudáveis.

No estudo, algumas mulheres que identificaram padrões disfuncionais em seus relacionamentos tiveram a possibilidade de estabelecer novos limites e revisar suas necessidades emocionais, outras não. De acordo com essas mulheres o processo de mudança pode promover uma base mais sólida de auto validação e confiança, permitindo que elas reforcem sua autoestima e reorientem suas relações de maneira mais saudável, conforme descrito por elas:

- *Toda pessoa é única, compreender que não devemos por expectativas e responsabilidade que não competem ao outro, sobre nossa forma de gerir os sentimentos e seguir adiante, quando nesse relacionamento não nos cabe mais, é via de crescimento e evolução.*
- *Tive um crescimento interpessoal muito grande e passei a me valorizar e me amar mais.*
- *É um desafio diário, pois são pessoas diferentes que vão compartilhar a vida juntos. É preciso muito respeito e amor-próprio para que estar junto possa fazer sentido.*

*(respostas coletadas das mulheres pesquisadas).*

Porreca (2019) discute que a construção de um relacionamento conjugal ocorre a partir da interação das individualidades dos parceiros, sendo um processo que envolve pertencimento, proximidade e intimidade. Esse processo é frequentemente estimulado pela similaridade ou discordância entre as partes, o que, por sua vez, dá origem a uma práxis, ou seja, uma dinâmica de reflexividade e ação, que possibilita o surgimento e o fortalecimento da relação conjugal.

## 7. A TERAPIA E A DECISÃO DE TER UM RELACIONAMENTO AMOROSO SAUDÁVEL

Bowlby (2002) destaca a relevância dos sentimentos e emoções que são expressos de forma aberta no contexto clínico, ressaltando que tais manifestações têm grande valor preditivo. Além disso, os relatos dos pacientes sobre como se sentem, especialmente quando descrevem a maneira como avaliam as situações e as emoções relacionadas a essas avaliações, são considerados altamente significativos para o processo terapêutico.

Segundo Illouz (2011), os relacionamentos saudáveis são marcados pela presença de intimidade, a qual é vista como um padrão ideal para relações bem-sucedidas. A partir desse pressuposto, a ausência de intimidade passou a ser interpretada como uma falha na estruturação afetiva do indivíduo, frequentemente associada a medos ou dificuldades relacionadas à construção de conexões íntimas. Essa perspectiva contribuiu para moldar uma narrativa terapêutica que vincula a saúde emocional à capacidade de estabelecer vínculos íntimos.

Porreca (2019) destaca que a reflexividade nas relações, ou seja, a capacidade de questionar e transformar dinâmicas emocionais no casal, é essencial para fortalecer um “nós” saudável, onde a individualidade e os desejos de ambas as partes são respeitados.

*- Tem impactado, principalmente neste momento, em que finalizei o relacionamento e tenho me dado conta de todos os padrões negativos que meu antigo parceiro desenvolvia, sua falta de disposição e interesse emocional em situações do dia a dia, dentre vários outros comportamentos. O processo psico analítico/terapêutico tem me ajudado a aguçar essas percepções que, até então, me deixavam “cega” sem conseguir enxergar a coisas como de fato elas eram.*

*- Me ajudou a procurar terapia.*

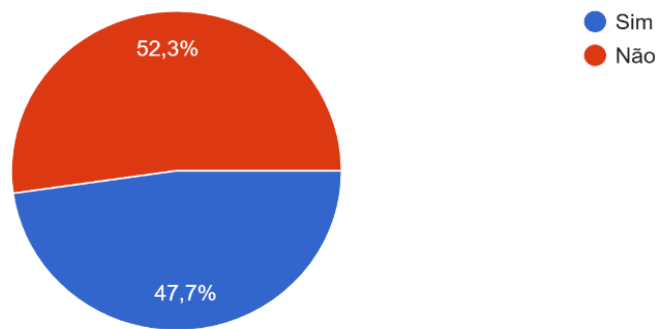
*(respostas coletadas das mulheres pesquisadas).*

Neves (2017) afirma que:

"A grande questão que se coloca ao nível das mudanças sociais na intimidade é saber se elas são ou não sentidas, como aponta Sofia Aboim, do ponto de vista normativo, isto é, se as alterações dos valores que orientam a vida conjugal e familiar tornam a conjugalidade (ou, diríamos nós, a própria noção de intimidade) um território de igualdade, de realização pessoal e de 'amor confluyente'" (NEVES, 2017, p. 8).

No Gráfico 5, abaixo, os dados revelam uma divisão relativamente equilibrada entre as mulheres que fazem e as que não fazem psicoterapia. Enquanto 47,7% das respondentes indicaram que estão em processo de psicoterapia, 52,3% das participantes indicaram que não realizam psicoterapia.

Gráfico 5 - Participantes que fazem psicoterapia



Fonte: Elaborada pela autora usando como base os dados da pesquisa, 2024

A porcentagem próxima à metade demonstra que há um equilíbrio entre os dois grupos. Isso pode indicar uma maior conscientização sobre a importância do cuidado psicológico em uma parcela significativa da população. A escolha dessas mulheres por estabelecer relacionamentos amorosos saudáveis frequentemente surge do reconhecimento de padrões emocionais prejudiciais e da importância de preservar sua autonomia afetiva.

Essa decisão envolve a busca por vínculos que promovam reciprocidade, respeito mútuo e crescimento pessoal, sendo influenciada por experiências anteriores, reflexões profundas sobre valores individuais e suporte recebido, como a terapia. Esses elementos ajudam a redefinir os limites emocionais e a construir um alicerce para relações futuras mais equilibradas e satisfatórias.

Apesar de o grupo que não faz psicoterapia ser ligeiramente maior, o percentual de pessoas que buscam acompanhamento terapêutico é considerável, mostrando um avanço cultural no reconhecimento da psicoterapia como uma ferramenta de saúde mental:

- *Eu durante o processo de terapia notei que tinha dependência emocional em relação as pessoas, e primeiro aceitar isso é bem difícil porque o primeiro sentimento é a vergonha, mas ou mesmo tempo não aceitar isso é anestesiar o problema e não caminhar para quebrar este padrão, ainda estou no processo pois é longo, e a vida só se aprende vivendo, mas com rede de apoio às coisas se tornam mais acolhedoras.*
- *Agora um fato curioso, que consegui observar com ajuda de uma psicóloga, foi o meu comportamento quando estou em relacionamento, tenho uma postura “errada” onde faço o papel de mãe do meu parceiro.*
- *Eu demorei muito em relacionamentos instáveis, onde era muito pouco valorizada. Agora tenho critérios altos e não permaneço onde não me tratam melhor do que eu posso me tratar. Hoje eu me trato muito bem.*

– *(respostas coletadas das mulheres pesquisadas).*

A predominância leve de respostas negativas no gráfico pode ser atribuída a barreiras estruturais e culturais que ainda limitam o acesso à psicoterapia. Questões financeiras, como o

alto custo das sessões, e a insuficiente cobertura de planos de saúde para tratamentos psicológicos tornam o acesso restrito para uma parcela significativa da população. Além disso, a falta de profissionais qualificados em determinadas regiões, especialmente em áreas rurais ou periféricas, agrava esse cenário, limitando as opções de atendimento.

No âmbito cultural, o estigma social sobre a psicoterapia ainda exerce um peso significativo. Muitos indivíduos relutam em buscar ajuda por receio de julgamento ou por associarem a terapia a fraqueza ou incapacidade pessoal. Esse preconceito pode ser reforçado por discursos familiares ou sociais que subestimam a importância da saúde mental. Por outro lado, há aqueles que não reconhecem sinais de sofrimento psíquico ou não se identificam como potenciais beneficiários da psicoterapia, acreditando que podem enfrentar desafios emocionais sem assistência profissional.

## **CONSIDERAÇÕES**

As reflexões realizadas ao longo deste estudo evidenciam como o conceito de amor romântico, amplamente idealizado em contextos socioculturais e históricos, continua a influenciar significativamente as experiências das mulheres em seus relacionamentos. Contudo, observa-se que, na contemporaneidade, cresce o movimento de mulheres que questionam e se desvencilham de padrões de afeto desequilibrados, muitas vezes caracterizados por relações marcadas pela escassez de reciprocidade e validação emocional, denominadas aqui como “migalhas de afeto”.

As redes sociais e a facilidade de acesso a novos contatos contribuem para essa mudança, criando um ambiente onde as interações se tornam mais fugazes e desprovidas de profundidade emocional. Fatores como o medo de vulnerabilidade, a pressa de gratificação instantânea e a dificuldade em estabelecer vínculos duradouros estão moldando essa nova dinâmica, afetando especialmente os mais jovens.

Para a sociedade brasileira atual, essa transformação tem implicações profundas: a busca por relacionamentos mais rápidos e menos envolventes pode gerar uma sensação de insatisfação e solidão, embora em muitos casos, as pessoas nem percebam que estão presas nesse ciclo de migalhas afetivas.

A falta de conexão verdadeira enfraquece os laços sociais e pode levar a uma geração mais desconectada emocionalmente, impactando a forma como as relações são vividas e

entendidas no país. Através dos objetivos específicos conseguimos verificar como essas mudanças históricas impactaram a maneira com que as mulheres vivenciam o amor, como percebem seu papel dentro dos relacionamentos e como o amor romântico foi – e ainda é – filtrado por essas construções sociais.

Essa transição do amor romântico para relações mais saudáveis está profundamente conectada à transformação social, especialmente no que diz respeito à autonomia feminina e à desconstrução de papéis tradicionais de gênero. Mulheres contemporâneas vêm reconhecendo os danos psíquicos que as dinâmicas afetivas disfuncionais podem causar, especialmente no que tange à autoestima, à sensação de pertencimento e ao valor pessoal. Esse processo, embora desafiador, representa um marco importante para a construção de relações baseadas em igualdade, respeito e crescimento mútuo.

A busca por relacionamentos saudáveis está, muitas vezes, alinhada ao acesso a espaços de reflexão, como a psicoterapia, e a iniciativas que promovem maior conscientização sobre as desigualdades de gênero, além de fazer parte de um movimento social maior, no qual as mulheres se permitem reivindicar uma intimidade que transcenda as narrativas opressivas do amor idealizado e passem a construir vínculos mais autênticos e satisfatórios.

A luta por relacionamentos saudáveis é, acima de tudo, uma luta pelo direito de experimentar o amor como uma prática de liberdade e não como um espaço de submissão. Trata-se de um processo contínuo, no qual as mulheres reavaliam suas expectativas, limites e prioridades, buscando não apenas a satisfação afetiva, mas também o respeito à sua identidade e autonomia.

Este trabalho não finda aqui, porque a riqueza dos relatos e a diversidade das experiências compartilhadas abrem caminhos para reflexões que vão além do tema central, permitindo múltiplos recortes que podem ser explorados em futuras pesquisas, como a relação entre afeto e raça, os impactos do nível educacional nas dinâmicas de migalhas de amor, ou ainda a influência de fatores culturais e religiosos na construção desses vínculos.

Confesso que terminei este trabalho com um desejo intenso de continuar investigando o tema. A sensação de que ainda há muito a ser descoberto e debatido me inspira a ampliar os horizontes dessa discussão, tanto no campo acadêmico quanto na prática clínica.

Essa experiência reforçou minha percepção da importância de dar voz às mulheres, compreender suas vivências e contribuir para a promoção de relações mais saudáveis e

igualitárias. A pesquisa foi um ponto de partida, mas o caminho que se desenha a partir dela é vasto, desafiador e extremamente necessário.

## REFERÊNCIAS

- BARRETO, A. F. Excertos de Reich e Lowen sobre o Amor: Vínculo, sentido e conhecimento essencial da Vida. **Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal**, v. 5, p. 68-80, 2016. Disponível em: <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/47/78>. Acesso em: 5 de abril 2023.
- BAUMAN, Z. **Amor líquido**: Sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.
- BOFF, L. **O cuidado necessário**. Editora Vozes, 2012.
- BEAUVOIR, S. **O Segundo Sexo**: fatos e mitos. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.
- BOWLBY, John. **Apego e perda: Apego**. São Paulo: Martins Fontes, 1980.
- BUBER, M. **Eu e tu**. São Paulo: Centauro, 2001. Disponível em [https://www.urantiagaia.org/espiritual/buber/Martin\\_Buber-Eu\\_e\\_Tu.pdf](https://www.urantiagaia.org/espiritual/buber/Martin_Buber-Eu_e_Tu.pdf) Acesso em: 13 set. 2024.
- COSTA, B. R. L. Bola de Neve Virtual: O Uso das Redes Sociais Virtuais no Processo de Coleta de Dados de uma Pesquisa Científica. **Revista Interdisciplinar de Gestão Social**, [S. l.], v. 7, n. 1, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/rigs/article/view/24649>. Acesso em: 27 nov. 2024.
- CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa**: métodos qualitativo, quantitativo e misto. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- FROMM, E. **The art of loving - A Arte de Amar**. Belo Horizonte: Itatiaia limitada, 1956. Disponível em <https://anamartinspsicoterapiaacp.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/05/arte-de-amar.pdf> Acesso em: 20 jul. 2024.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- GUILHARDI, H. J. Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. In: M. Z. da S. Brandão, F. C. de S. Conte & S. M. B. Mezzaroba (Orgs.), **Comportamento Humano**: Tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor. Santo André: ESETec Editores Associados, 2002. Disponível em: [http://www.terapiaporcontingencias.com.br/pdf/helio/Autoestima\\_conf\\_respons.pdf](http://www.terapiaporcontingencias.com.br/pdf/helio/Autoestima_conf_respons.pdf). Acesso em: 4 de abril 2023.
- HYCNER, R. **De Pessoa a Pessoa**: Psicoterapia Dialógica. São Paulo: Summus, 1995. Disponível em <https://adventista.edu.br/source2019/psicologia/De-Pessoa-a-pessoa-.pdf>. Acesso em: 29 de junho 2024.
- HOOKS, B. **Tudo sobre o amor**: novas perspectivas. São Paulo: Elefante, 2020.
- ILLOUZ, E. **O amor nos tempos do capitalismo**. Rio de Janeiro. Zahar, 2011, Disponível em [https://www.academia.edu/42246244/O\\_Amor\\_nos\\_Tempos\\_do\\_Capitalismo\\_Eva\\_Illouz](https://www.academia.edu/42246244/O_Amor_nos_Tempos_do_Capitalismo_Eva_Illouz). Acesso em: 13 nov. 2024.
- LEITE, L. R. et al. Abordagem mista em teses de um programa de pós-graduação em educação: análise à luz de Creswell. **Educação e Pesquisa**, v. 47, p. e243789, 2021.
- LERNER, G. **A criação do patriarcado: história da opressão das mulheres pelos homens**. São Paulo: Cultrix, 2019.
- LINS, R. N. **Novas formas de amar**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2017.

NEVES, A. S. A. DAS. As mulheres e os discursos genderizados sobre o amor: a caminho do "amor confluyente" ou o retorno ao mito do "amor romântico"?. **Revista Estudos Feministas**, v. 15, n. 3, p. 609–627, set. 2007.

PORRECA, Wladimir. Relação conjugal: Desafios e possibilidades do “nós”. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, n. spe, p. e35nspe7, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/8hqNMbQhrRB7mmcBXG7kRMf/?lang=pt#>>. Acesso em: 12 nov. 2024.

SERRÃO, V. A. de S.; JUSTI, J. Amor saudável e patológico: desdobramentos **neurobiológicos**. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde*, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 98–115, 2019. DOI: 10.33362/ries.v8i2.1550. Disponível em: <https://periodicos.uniarp.edu.br/index.php/ries/article/view/1550>. Acesso em: 5 de abr 2023.

SMEHA, L. N.; OLIVEIRA, M. V. Os relacionamentos amorosos na contemporaneidade sob a óptica dos adultos jovens. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 33-45, ago. 2013. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872013000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872013000200003&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 03 maio 2023.

SOUSA, J. R. de; SANTOS, S. C. M. dos. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. **Pesquisa e Debate em Educação**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 1396–1416, 2020. DOI: 10.34019/2237-9444. 2020.v10.31559. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/RPDE/article/view/31559>. Acesso em: 13 nov. 2024.

WEBER, A. F. PERSIGO, P. M. **Pesquisa de opinião pública: princípios e exercícios**. 1. ed. Santa Maria: Editora da Facos, 2017. Disponível em <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/13135/E-book%20POP.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 03 maio 2023.

## APÊNDICE A – CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA

Pesquisa de opinião pública – Mulheres CIS e relacionamentos saudáveis. Eu, Daisy de Oliveira Farias, graduanda do curso de Psicologia da Universidade Católica do Salvador - UCSAL e supervisionada pela Profa. Dra. Eurides Simões Soares Hide, convido você a participar como voluntária da pesquisa de Trabalho de conclusão de curso (TCC) intitulada "Do amor romântico 'às migalhas': a luta das mulheres contemporâneas por relacionamentos saudáveis". As informações deste estudo serão coletadas por meio deste formulário e serão utilizadas exclusivamente para entender a percepção das mulheres CIS sobre relacionamentos saudáveis. Antes de iniciar a pesquisa, leia com atenção as orientações a seguir: A sua participação é voluntária e você tem total liberdade para recusar ou interromper sua colaboração a qualquer momento, sem que isso acarrete qualquer tipo de prejuízo. Além disso, é garantido a você o direito de não responder qualquer questão, sem necessidade de explicação ou justificativa. O formulário utilizado para a coleta de dados será nesta mesma plataforma digital (Google Forms). Você será direcionado para ele ao aceitar participar da pesquisa. É importante que você saiba, que no questionário serão coletados dados sociodemográficos e haverá questões sobre a temática dessa pesquisa. Caso deseje, você tem o direito de acessar o conteúdo do roteiro de entrevista antes de responder às perguntas, para uma melhor tomada de decisão. Basta solicitar aos pesquisadores. Você não terá nenhum gasto e não receberá remuneração decorrente da participação neste estudo. Garantimos o seu anonimato em todas as etapas da pesquisa. No entanto, um dos riscos possivelmente oferecidos pela prática aos participantes seria a exposição de informações pessoais e a responder a questões sensíveis. Por isso, não serão coletadas informações de identificação pessoal. Além disso, sugere-se que você responda ao presente questionário em um dispositivo que julgue confiável e que tenha um antivírus atualizado. Os dados derivados da entrevista serão acessados apenas pelos pesquisadores e serão guardados em pen drive, durante o período de cinco anos, na residência da pesquisadora. Depois desse período, os dados serão devidamente descartados. Contudo, a sua participação nesse projeto pode envolver os benefícios de você compreender parcialmente o que são as migalhas de afeto em seus relacionamentos e como isso afeta sua percepção de si mesma e de seus relacionamentos amorosos. Será garantido o seu direito de acesso aos resultados da pesquisa. Para maiores informações sobre a pesquisa, a pesquisadora ou a sua orientadora, podem ser contatados pelos e-mails [daisy.farias@ucsal.edu.br](mailto:daisy.farias@ucsal.edu.br) e/ou [euridessimoes.hide@ucsal.edu.br](mailto:euridessimoes.hide@ucsal.edu.br)

Agradeço.

● (resposta obrigatória) Diante das informações que foram disponibilizadas anteriormente, ciente da natureza deste estudo, do seu objetivo, da sua participação voluntária, benefícios e riscos, o que VOCÊ DECIDE? (Marcar apenas uma opção)

- Eu aceito participar da pesquisa.
- Eu não estou interessada/o em participar da pesquisa.

## APÊNDICE B – TRANSCRIÇÃO DO QUESTIONÁRIO

### Seção 1: Identificação e Contexto

- Qual é a sua idade? (Somente números)
- Qual é a sua nacionalidade? (Marcar apenas uma opção)
  - Brasil
  - Outro:
- Qual é a sua cor/raça? (Marcar apenas uma opção)
  - Preto
  - Pardo
  - Branco
  - Índigena
  - Amarelo
- Você faz psicoterapia?
  - Sim
  - Não
- Qual é o seu maior grau de escolaridade? (Marcar apenas uma opção)
  - Ensino superior incompleto
  - Ensino superior completo
  - Especialização
  - Mestrado
  - Doutorado
  - Outro:
- Você já esteve ou está em um relacionamento amoroso sério?
  - Sim
  - Não

### Seção 2: Percepção de Relacionamentos

- Como você define um relacionamento saudável? (Escolha todas que se aplicam)
  - Onde ambas as partes expressam seus sentimentos e opiniões de forma clara e sem julgamentos.
  - As necessidades, opiniões e limites de cada pessoa são valorizados e respeitados.
  - Há confiança mútua, e ambos se sentem confortáveis em compartilhar informações pessoais e sentimentos.

- Cada pessoa sente-se apoiada em momentos de dificuldade e é encorajada a crescer pessoal e emocionalmente.
- Ambos mantêm sua individualidade e autonomia, respeitando o espaço pessoal um do outro.
- Quando surgem desentendimentos, o casal resolve de forma construtiva e com respeito.
- As decisões são tomadas de forma equilibrada, sem que uma pessoa controle a outra.
- **Você já sentiu que estava recebendo "migalhas de afeto" em algum relacionamento?**
  - Sim
  - Não
- **Se sim, como você percebeu que estava recebendo menos do que merecia emocionalmente?**
- **Quais comportamentos do parceiro(a) levaram você a se sentir assim?** (Escolha todas que se aplicam)
  - Desinteresse nas suas necessidades emocionais
  - Falta de comunicação
  - Gestos de carinho esporádicos e superficiais
  - Não priorizar tempo junto
  - Outros (descreva)

### **Seção 3: Impacto Emocional**

- **Como você se sentiu ao perceber que estava recebendo "migalhas de afeto"?** (Escolha todas que se aplicam)
  - Desvalorizada
  - Confusa
  - Triste
  - Resignada
  - Outro (descreva)
- **Esse sentimento impactou sua autoestima?**
  - Sim
  - Não
- **De que maneira a percepção de estar recebendo "migalhas de afeto" afetou sua visão sobre relacionamentos amorosos?**
  - Passei a acreditar que a maioria dos relacionamentos amorosos é desequilibrada ou insatisfatória.

- A experiência me fez questionar meu próprio valor e a maneira como mereço ser tratada.
- Passei a reconhecer e a estabelecer limites claros sobre o que aceito em um relacionamento.
- Compreendi que um relacionamento saudável deve ter troca igual de carinho, atenção e esforço.
- Fiquei mais atenta a sinais de relacionamentos desbalanceados ou abusivos.

#### **Seção 4: Reações e Resoluções**

- **Você conversou com seu parceiro(a) sobre a forma como se sentia?**
  - Sim
  - Não
- **Se sim, como ele(a) reagiu?**
  - Compreensivo(a) e disposto(a) a mudar
  - Defensivo(a) ou indiferente
  - Outro (descreva)
- **Você tomou alguma atitude para mudar a situação?**
  - Sim
  - Não
- **Qual foi sua decisão final em relação ao relacionamento?**
  - Continuei no relacionamento
  - Terminei o relacionamento
  - Estou em processo de decisão
  - Outro (descreva)

#### **Seção 5: Reflexão e Futuro**

- **O que você aprendeu sobre si mesma e sobre o que deseja em um relacionamento, após essa experiência?**
- **Quais qualidades você considera indispensáveis em um parceiro para um relacionamento saudável? (Escolha todas que se aplicam)**
  - Tratamento digno, com consideração pelos sentimentos e limites do parceiro.
  - Honestidade em todas as situações, mesmo nas mais difíceis.
  - Aceitação das diferenças e disposição para resolver conflitos de forma pacífica.
  - Fidelidade e confiança mútua, sem segredos ou traições.
  - Capacidade de rir juntos e enfrentar os desafios com leveza.

- Capacidade de lidar com situações difíceis sem perder a calma ou agir impulsivamente.
- Habilidade de lidar com os próprios sentimentos e os sentimentos do outro de forma madura.
- **Você gostaria de compartilhar algo mais sobre suas experiências com migalhas de afeto em relacionamentos?**