



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

*Rede credenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.*

Tamires Rodrigues Araujo

ROMPIMENTO DAS RELAÇÕES AMOROSAS E O PROCESSO DE ANSIEDADE
EM MULHERES

Palmas – TO

2020

Tamires Rodrigues Araujo

ROMPIMENTO DAS RELAÇÕES AMOROSAS E O PROCESSO DE ANSIEDADE
EM MULHERES

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. M.e. Iran Johnathan da Silva Oliveira

Palmas – TO

2020

Tamires Rodrigues Araujo

ROMPIMENTO DAS RELAÇÕES AMOROSAS E O PROCESSO DE ANSIEDADE
EM MULHERES

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II
elaborado e apresentado como requisito
parcial para obtenção do título de bacharel
em Psicologia pelo Centro Universitário
Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. M.e. Iran Johnathan da
Silva Oliveira

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Iran Johnathan da Silva Oliveira

Orientador

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof.a Me. Cristina D'ornellasFilipakis

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof.a Me. Ana Leticia Covre Odorizzi Marquezan

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Palmas – TO

2020

“Dedico este trabalho a minha mãe que esteve sempre presente no decorrer de minha trajetória acadêmica me dando incentivo, ensinando a ter persistência e com palavras de conforto, nas horas mais difíceis não permitiu que eu desistisse dos meus sonhos. Esta conquista é nossa”.

Agradecimentos

Primeiramente a Deus pelo seu imenso amor, sua infinita misericórdia e bondade, por me conceder saúde, sabedoria e fé, por me permitir concluir mais esse ciclo, sem ele não teria chegado até aqui. Porque sua vontade é boa, agradável e perfeita. Que durante toda minha graduação esteve comigo, conheceu minhas dores e viu meus sofrimentos, mas sempre mostraste que é maior em minha vida.

A minha mãe Sirley Oliveira, meu infinito agradecimento. Pelo seu grande amor, dedicação, apoio, ensinamentos, incentivo, auxílio financeiro, por me ensinar a correr atrás dos meus sonhos. Mamy, obrigada pelas orações, por ter me incentivado a terminar esta faculdade, sabemos que não foi fácil, muitas dificuldades surgiram pelo caminho, mas valeu a pena cada sofrimento, estamos colhendo mais uma vitória, essa conquista é nossa!

Ao meu pai José Rodrigues que mesmo de longe sempre torceu por mim e se preocupou com meu esforço e cansaço.

Ao meus irmãos Fernando Rodrigues e Liliane Oliveira por todo apoio e ajuda.

A minha vizinha Luíza Oliveira, por todas orações, pelos seus diálogos que pode me ofertar conselhos, incentivo para que concluísse a graduação.

Aos amigos, que sempre estiveram ao meu lado, Carol, Juliana, Lohainny, Victória, Islana, Nady, Lícia, Leandro e Isabel, pela amizade incondicional e por todo apoio demonstrado nos momentos difíceis ao longo desta jornada em que me dediquei a rotina da faculdade.

Aos meus colegas de curso, com quem convivi intensamente durante os últimos anos, pelo companheirismo e pela troca de experiências que me permitiram crescer não só como pessoa, mas também como formando.

Ao meu Orientador Iran Johnathan, por acreditar em minha pesquisa e não desistir de mim mesmo com as dificuldades apresentadas no percurso e por me acolher como supervisionada, compartilhando seus conhecimentos e contribuindo para o meu crescimento profissional.

Agradeço a minha banca examinadora, professora M.e. Cristina Filipakis e professora M.e. Ana Leticia Crove, pelas relevantes contribuições dadas ao meu trabalho.

Enfim, sou grata a todos que de alguma forma colaboraram para que eu chegasse até aqui.

RESUMO

ARAUJO, Tamires Rodrigues. **Rompimento das relações amorosas e o processo de ansiedade em mulheres**. 2020. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2020.

Grandes mudanças ocorrem na vida de uma mulher após o rompimento de uma relação amorosa. As dificuldades pessoais, os desafios de seguir a vida sem o cônjuge, preocupações e medos excessivos relacionados a aspectos financeiros, ver-se diante de situações sozinhas são fatores próprios, resultantes do término, que as tornam sujeitos em potencial de ansiedade neste contexto global da atualidade. O objetivo geral desta pesquisa consiste em identificar possíveis aspectos de ansiedade após o rompimento de uma relação amorosa. Tendo isso em vista, o trabalho buscou discutir as implicações do processo de um rompimento de relação amorosa na qual estão envolvidos fatores biopsicossociais, causando impacto, por muitas vezes de forma negativa, em diversas áreas da vida da mulher e também explanar a discussão acerca dos sintomas fisiológicos em mulheres após o rompimento da relação amorosa. O método da pesquisa utilizado foi revisão bibliográfica baseada com caráter de revisão de literatura, com o objetivo metodológico exploratório de natureza qualitativa. A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituída principalmente de livros, artigos científicos, revistas, teses e dissertações. Durante a discussão foram elencadas as implicações do processo do rompimento da relação amorosa que pode ocasionar diversos problemas como físicos e psicológicos na vida da mulher. Além disso, foram exaltadas a importância de se realizar estudos experimentais com essa temática, tendo em vista que se trata de uma questão de saúde pública, pois a ansiedade acomete grande parte da população.

Palavras-chave: Rompimento de relação. Ansiedade. Mulher.

ABSTRACT

ARAUJO, Tamires Rodrigues. **Break-up of love relationships and the anxiety process in women.** 2020. 38 f. Course Completion Work (Undergraduate) - Bachelor's Degree in Psychology, Lutheran University Center of Palmas, Palmas / TO, 2020.

Great changes occur in a woman's life after the break-up of a love relationship. Personal difficulties, the challenges of following life without a spouse, excessive worries and fears related to financial aspects, being faced with situations alone are factors of their own, resulting from the break-up, which make them subject to potential anxiety in this global context of today. The general objective of this research is to identify possible aspects of anxiety after the break-up of a love relationship. With this in mind, the work sought to discuss the implications of the process of a love relationship break-up in which biopsychosocial factors are involved, often negatively impacting on several areas of a woman's life and also to explain the discussion about the physiological symptoms in women after a love relationship break-up. The research method used was a literature review based on an exploratory methodological objective of a qualitative nature. The bibliographic research is developed based on material already elaborated, consisting mainly of books, scientific articles, journals, theses and dissertations. During the discussion, the implications of the process of breaking up the love relationship, which can cause several problems, such as physical and psychological, in women's lives, were listed. In addition, the importance of carrying out experimental studies on this issue was exalted, considering that it is a public health issue, since anxiety affects a large part of the population.

Keywords: Relationship breakdown. Anxiety. Woman.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
SNAS	Sistema Nervoso Autônomo Simpático
SNAP	Sistema Nervoso Autônomo Parassimpático
ULBRA	Universidade Luterana do Brasil

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 PERCURSO METODOLÓGICO	11
2. REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.2 DISSOLUÇÃO DA UNIÃO ESTÁVEL	17
2.3 CONCEPÇÕES ACERCA DA ANSIEDADE	19
2.4 OS POSSÍVEIS ASPECTOS DE ANSIEDADE EM MULHERES APÓS ROMPIMENTO DE RELAÇÃO AMOROSA	21
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	27

1 INTRODUÇÃO

O relacionamento amoroso pode ser entendido como um fenômeno afetivo social, considerado objeto de estudo de Ciências Humanas e Sociais. Engloba o cotidiano e os hábitos dos relacionamentos, processo histórico na construção da conjugalidade e sua extensão jurídica, consciência dos vínculos nas relações amorosas, como sentimentos e os processos de comunicação envolvidos na dinâmica das relações amorosas (MALDONADO 1995, CARNEIRO 1998).

Diante disso, existem várias formas de vivenciar a ruptura conjugal, assim considerado como um período emocional, complexo e dolorido, sendo uma realidade vivenciada de diferentes formas, diferenças relacionadas às regularidades sociais. A forma de enfrentar a ruptura conjugal depende do que é investido e as expectativas do que se espera do casamento (TORRES, 1992).

Quando ocorre a assinatura da separação, neste momento pode ocorrer o maior abalo na vida dos cônjuges, pois já deixa o “faz de conta”, que estão separados e ocorre a separação de fato. No entanto, quando ocorre o rompimento da relação, abrange aspectos importantes, desde a mudança de documentos, alterando o estado civil, quanto a mudanças no cotidiano. Diante desse contexto, é comum tanto a mulher como o homem apresentarem algumas reações, tendo em vista que se trata de um “turbilhão” emocional, na qual apresentam uma mistura de sentimentos e sensações dentre elas dificuldades para dormir, agitação, euforia, distúrbios do sono, do apetite, depressão e ansiedade. É um processo comum, uma vez que primeiro ocorre a fase do caos, para depois haver a organização (MALDONADO, 1995).

Para Santos *et al.* (2009) a ansiedade pode ser caracterizada como uma reação natural, que pode impulsionar o indivíduo a alcançar seus objetivos. Porém, este estado emocional pode se tornar patológico, e pode reproduzir de forma negativa, quando é vivenciado em excesso e por longos períodos. A ansiedade ao se tornar patológica, ao contrário de favorecer para o confronto da situação, pode limitar, dificultar, e geralmente impossibilita a capacidade de adaptação e de enfrentamento.

A ansiedade faz parte da existência humana, assim podendo motivar a novos desafios ou gerar desejos ressaltam Ballone, Guimarães e Souza (2013). O que determina um estado ansioso patológico, relaciona-se com a frequência, intensidade, manifestação e desproporção ao estímulo apresentado, assim ocasionando o comprometimento de funções laborais, atividades do dia a dia e refletindo em sua qualidade de vida. Os autores destacam que os transtornos ansiosos são frequentes

em mulheres, sendo em prevalência na população de modo geral em torno de 2 a 4,7%.

Neste contexto o cérebro do ser humano ao perceber alguma situação de perigo ou ameaça, tem como responsabilidade enviar sinais ao sistema nervoso autônomo. No entanto, esse sistema divide-se em duas categorias: o sistema nervoso autônomo simpático (SNAS), que é responsável em produzir energia, assim preparando o corpo para lutar ou fugir, e o sistema nervoso autônomo parassimpático (SNAP), que tem como objetivo controlar as reações do sistema nervoso autônomo simpático, quando é ativado tem a função de fazer o organismo retornar ao estado de calma em que o indivíduo se encontrava antes da situação estressante (CRASKE e BARLOW, 2016).

Sendo condizente também com a afirmação Duarte *et al.* (1999) o indivíduo ao se deparar em uma situação que está ameaçando sua integridade, seja de origem física ou psicológica, apresenta um estado emocional denominado ansiedade, que é caracterizado por alguns sintomas como tensão, agitação, apreensão e respostas fisiológicas do sistema nervoso autônomo, variações no batimento cardíaco, assim alterando a respiração, pressão arterial e sudorese. Essas reações se dão através do aumento no funcionamento somático e autônomo, que é pela comunicação do sistema nervoso simpático e parassimpático. Sendo assim, a ansiedade tem como função prevenir e alertar sobre atitudes de risco (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017).

Conforme De Sousa *et al* (2013) a ansiedade tem como responsabilidade preparar o sujeito para situações que apresentam ameaça e perigo. Envolve aspectos cognitivos, comportamentais, afetivos, fisiológicos e neurobiológicos que modulam a percepção do sujeito ao ambiente. Entretanto, a ansiedade pode ser definida como uma condição orientada para o futuro.

Quanto à relevância social, esta pesquisa abordará questões de saúde pública, tendo em vista que a literatura aponta que a ansiedade atinge grande parte da população. A ansiedade tem se tornado um dos transtornos que ocorrem com maior frequência na população neste último século. Sua ocorrência é tanta, de maneira que tem se tornado interesse de estudos e pesquisas sobre causas e tratamentos. Conforme estudos recentes internacionais, 25% da população apresenta ou poderá apresentar algum tipo de transtorno de ansiedade no decorrer de sua vida (SILVA, 2011).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que a prevalência mundial do transtorno de ansiedade é de aproximadamente 3,6%. Já no Brasil, esse transtorno encontra-se presente em aproximadamente 9,3% da população, atingindo o maior número de casos de ansiedade em comparação com outros países do mundo.

Tais percentuais da população atingidos pela ansiedade estabelece um fator de alerta, o que acaba por justificar estudos como este. A escolha de mulheres que passaram por algum rompimento de relação amorosa como sujeito desse estudo se evidencia por ser uma temática que é pouco discutida, principalmente em função da situação vivenciada por elas ser predisponente ao desenvolvimento do transtorno.

Espera-se então, com a presente pesquisa, possibilitar mais discussões científicas acerca do assunto, levando a informação a quem ainda não conhece e ampliando as possibilidades de preparação ou até mesmo intervenção sobre o estado emocional dessas mulheres que vivenciaram o rompimento de relação amorosa (MALDONADO, 1995; CARNEIRO, 2003; MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ; 2006).

A psicologia como ciência, tem em sua história clínica conhecimento específico para o desenvolvimento e aprendizagem humana no intuito de promoção de uma melhoria na qualidade de vida para mulheres que estão apresentando estados emocionais negativos, em particular, na ansiedade.

A pesquisa tem como objetivo principal identificar em mulheres possíveis aspectos de ansiedade após rompimento de relação amorosa. E como objetivos específicos verificar os principais sintomas fisiológicos da ansiedade prevalentes nas mulheres envolvidas após o rompimento de uma relação amorosa; descrever possíveis aspectos de ansiedade entre mulheres divorciadas e mulheres separadas por dissolução da união estável; identificar possíveis impactos psicológicos vivenciados pelas mulheres após rompimento da relação amorosa.

O trabalho aqui apresentado de início aborda autores que discorrem sobre os temas que envolvem a pesquisa, em seguida apresenta o percurso metodológico que expõe como é o tipo da pesquisa utilizada e sua trajetória. Posteriormente apresenta os capítulos, na qual o primeiro circunscreve o Divórcio e suas Implicações, conceito chave para esta pesquisa e suas implicações a fim de averiguar seus reflexos na vida da mulher. Logo apresenta a Dissolução da União Estável trazendo o conceito de um tipo de união e como é dissolvida, e traz também o capítulo Concepções acerca da

Ansiedade e por último apresenta o capítulo Os possíveis Aspectos de Ansiedade em Mulheres Após o Rompimento do Relacionamento Amoroso, este capítulo é baseado no objetivo da pesquisa e tendo ele apresentando os resultados obtidos do estudo e no final apresenta as considerações finais acerca desse estudo.

1.1 PERCURSO METODOLÓGICO

O presente estudo utilizou como metodologia a pesquisa bibliográfica, com caráter de revisão de literatura, com o objetivo metodológico exploratório de natureza qualitativa.

Na finalidade metodológica de revisão bibliográfica, procura-se explicar e discutir um tema com base em referências teóricas publicadas, sendo assim desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros, artigos científicos, revistas, teses e dissertações. (GIL, 2007).

De acordo com Chiara *et al*, (2008), a pesquisa bibliográfica é utilizada com a objetivo de levantar conhecimento sobre teorias, afim de analisar, produzir ou explicar um elemento a ser investigado, visando analisar as principais teorias de um tema e podendo ser realizada com diferentes finalidades.

No objetivo metodológico, o trabalho utilizará como método uma pesquisa exploratória, do qual o pesquisador se apropriará, aprofundará e familiarizará com a temática e o problema que engloba o trabalho a fim de torná-lo mais explicativo, com intuito de descobrir ideias e conceitos, tendo por finalidade a promoção de um discurso crítico das possíveis descobertas (GIL, 2007).

No que diz respeito a natureza da pesquisa será utilizada a pesquisa qualitativa, que será apontado o direcionamento para a análise de discursos e de textos explicativos para uma compreensão maior do fenômeno a ser pesquisado, a pesquisa qualitativa pode ser utilizada também com um instrumento de coleta de dados a fim de identifica conjecturas para um problema e descobrir aspectos, “[...] assim, a análise dos dados na pesquisa qualitativa passa a depender muito da capacidade e do estilo do pesquisador” (GIL, 2008, p. 175).

A amostra do estudo foi composta por toda a literatura relacionada ao tema de estudo, indexada nos bancos de dados eletrônicos Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), que fazem parte do portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), o PePSIC é uma fonte da Biblioteca Virtual em Saúde–

Psicologia da União Latino-Americana de Entidades de Psicologia (BVS-Psi ULAPSI). A BDTD Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações.

A seleção do material foi realizada a partir da leitura criteriosa dos artigos, teses e dissertações encontradas nas bases de dados, sendo selecionada apenas a literatura que atendia aos critérios de inclusão definidos neste estudo. Foram incluídas apenas as publicações que responderam à questão do estudo, publicadas no período de 1953 a 2018, no idioma português, todos os tipos de delineamentos metodológicos foram aceitos.

As palavras-chave consultadas para as pesquisas foram: ansiedade após divórcio, ansiedade em mulheres, ansiedade, impactos do divórcio, divórcio, sentimentos após o divórcio, rompimento de relação, ruptura conjugal, separação.

Após a leitura do resumo de todo material selecionado, as principais informações foram compiladas. Posteriormente foi realizada uma análise descritiva das mesmas assim buscando estabelecer uma compreensão afim de ampliar o conhecimento sobre o tema pesquisado para então elaborar o referencial teórico.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 DIVÓRCIO: CONTEXTO HISTÓRICO E SUAS IMPLICAÇÕES

A palavra “divórcio” vem do latim *divortium*, que quer dizer “separação”, que por sua vez é derivada de *divertere*, que significa “tomar caminhos opostos, afastar-se”. (CANO et al, 2009).

De acordo com Madaleno (2010) no ano de 1977, o divórcio foi instituído no Brasil com a Emenda constitucional nº 9, de 28 de junho de 1977, de autoria do Senador Nelson Carneiro, posteriormente regulamentada pela Lei nº 6.515, em 26 de dezembro de 1977. Perante a intervenção da igreja católica, o divórcio foi aprovado com inúmeras limitações, para ser concedido em uma oportunidade, sendo de modo que o divorciado só podia se casar mais uma vez.

Naquela época era inadmissível o divórcio e a separação, pois o casamento era “até que a morte os separe”, de acordo com a origem da igreja católica. O casamento só era dissolvido pela morte de um dos cônjuges, por esse motivo a igreja era e ainda é contra o divórcio. (MADALENO 2010, DELGADO 2016).

Giusti (1987) ainda ressalta que a condição de separado naquela época era fortemente condenada pela igreja católica como também para a sociedade, pois neste

contexto uma pessoa separada, principalmente quando se referia ao sexo feminino, era considerada como uma pessoa pouco confiável, seria uma pessoa desonrada.

Pode-se concluir que a caminhada até o divórcio foi extremamente complicado. A influência do cristianismo fez com que o divórcio estivesse banido da grande maioria dos ordenamentos jurídicos, sendo uma situação que perdurou até 1977, no Brasil. Nessa luta, os principais combatentes sempre foram setores relacionados a igreja católica (DELGADO, 2016).

Sendo condizente também com a afirmação de Almeida (2010) o divórcio no Brasil foi resultado de muitos anos, eram lutas entre correntes de pensamentos, confrontando os ideais da igreja católica. Entretanto, a igreja católica tem o casamento como um matrimônio divino.

Diante disso, compreender a relação entre os conflitos decorrentes do rompimento da relação e a qualidade de vida, é de fundamental importância. A separação quando se trata de algo judicial é um objeto complexo, pois é uma marco no conflito já presente na vida do casal. Desfazendo da situação que gera insatisfação, é onde são definidas questões que são materializadas que podem ocasionar em novos conflitos, como pensão alimentícia, modificação de guarda quando se tem filhos da união. (RABELO, 2008).

Este fenômeno social dramático, vem afetando milhões de pessoas, em todo o mundo, independente de classe social. Schabbel (2005) ressalta que quando uns dos cônjuges decide romper o laço afetivo, a família com um todo, passa por momentos delicados e difíceis, assim podem surgir sentimentos como perda, desamparo, insegurança, lidam com a interrupção das tradições de famílias, a perda da convivência, abandono. Diante da observação de números significativos de separações, compreendeu que muitos indivíduos sofrem traumas devido essas rupturas de relacionamento amoroso, na qual pode acompanhado pelo medo, alívio, impaciência, ressentimentos, dúvidas e culpas, é um processo que demanda um desgaste emocional. (GRUNSPUN, 2000).

Contudo, o divórcio tem se tornado descrito como um episódio estressante para as famílias, pois implica em uma série de mudanças e ajustamentos, tanto na vida dos cônjuges, como nos filhos da união salientam Raposo *et al*, (2011). No processo de separação, os filhos enfrentam o medo e efeitos de um lar desfeito. Tanto como o casal que se separa, e aos filhos da união, passam por um período delicado e difícil,

enfrenta a interrupção das tradições familiares, abandono, medo, insegurança (SCHABBEL, 2005).

O divórcio é o rompimento absoluto de vínculo matrimonial e da sociedade extinta, cessando a eficácia do casamento válido, para habilitar de novos os cônjuges a modicarem novas núpcias. Em sentido amplo, é a liberdade dada as partes para o casamento novo salienta Torres (1992). Ao concluir o processo de separação, o indivíduo encara a nova etapa de adaptação, tendo todas as mudanças que esse processo abrange. Há probabilidade de sentir culpa, por ter deixado o cônjuge, mas também pode ocorrer sentimento de felicidade, se sentir realizada. (OLIVEIRA, 2009).

Além do mais, Lamela, Figueiredo e Bastos (2010), relatam que na população divorciada encontram-se uma elevada incidência e prevalência de sintomatologia psicopatológica, podendo produzir eventos agudos e/ou crônicos de desajustamento pessoal, como, por exemplo, a diminuição dos recursos financeiros disponíveis devido a divisão de bens, problemas de saúde, aumento da sintomatologia psicopatológica, modificação das competências parentais.

Os efeitos psicológicos após a separação podem estar relacionados ao aumento do número de doenças físicas e emocionais. Durante e após a fase de separação, as pessoas podem se encontrar mais frágeis, podendo estar propensas a sofrerem acidentes, ao suicídio, e se deprimem com facilidade. Pois ocorre uma série de mudanças significativas no contexto do indivíduo, podendo afetar sua vida, são novos desafios, onde o sujeito começa seguir a vida sem o cônjuge, surgem preocupações, medos excessivos relacionados a aspectos financeiros e enfrentam dificuldades para relacionar-se. (BEE, 1997).

Os aspectos psicológicos dessa modificação do rompimento da relação, para além dos aspectos jurídicos decorrentes do divórcio deve-se à percepção da ruptura da relação, em condição de fato, quanto condição jurídica, envolvem também o processo psicológico que assim é relacionado a vários sentimentos, pensamentos e comportamentos destinados à resolução do conflito. Os processos jurídicos e psicológicos que envolvem o divórcio, na maioria dos vezes, não é comum se resolverem de uma forma simples. Entretanto o conflito judicial pode até pode ser solucionado, porém o indivíduo ainda sofre com o conflito emocional, tanto para os cônjuges e demais pessoas envolvidas nesse sistema. (TRINDADE; MOLINARI, 2011).

Nessa linha de pensamento, Lamela, Figueiredo e Bastos (2010) enfatizam que o divórcio é o segundo estressor que mais desestrutura na vida adulta, imediatamente a seguir à morte do cônjuge. As situações de separação/perda encabeçam os eventos de vida pelos adultos como os mais exigentes, em relação a sua reorganização psicossocial. Para além das implicações jurídicas e sociais, o divórcio é um evento que pode funcionar como um marcador desenvolvimental, enfrentando diferentes mudanças tanto como positivas e negativas nos percursos de vida dos adultos que o experienciam.

Entretanto, o divórcio apesar de ser considerada a melhor alternativa para os cônjuges, que não acreditam que sejam capazes de exceder as dificuldades, é experimentado sempre como evento doloroso, pois essa ruptura de relação produz entre os cônjuges sentimentos como impotência, fracasso, perda, assim existindo um luto a ser elaborado. Por mais que o divórcio possa ser uma solução melhor, em que os cônjuges não conseguem dar continuidade no relacionamento em função dos conflitos, ainda assim é enfrentado como uma situação dolorosa e estressante. Esse tipo de separação pode provocar nos cônjuges sentimento de impotência, perda, tendo um luto para ser elaborado, passando por várias fases. Os efeitos do divórcio podem aparecer no início, ou após um tempo no término do relacionamento, alguns podem aumentar no primeiro ano da separação e logo irem desaparecendo, outros podem levar alguns anos para poderem aparecer. (CARNEIRO, 1998).

Com base nisso, um estudo apresentado por Ávila e Ávila e Paula (2017), realizaram uma pesquisa que teve como objetivo identificar as atitudes e emoções associadas às causas do divórcio. Como instrumento de coleta de dados utilizou-se a Escala de Atribuição de Causalidade ao Divórcio, na qual foi aplicada em dez participantes do sexo masculino e dez do sexo feminino. Além disso, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com seis participantes divorciados escolhidos de forma aleatória. Nesta pesquisa indica que o individualismo, a falta de importância da família, o abuso de álcool e drogas são fatores de risco que precisam ser considerados. Além disso, os assuntos com maior frequência no discurso dos participantes foram a agressividade, o comportamento homossexual e a traição.

O processo de separação, é uma fase que implica em uma fase difícil e importante na vida no casal, onde cada indivíduo enfrenta uma forma de elaborar, podendo ser de forma mais ou menos adaptativa. Cada pessoa tem sua maneira de enfrentar este período de separação, algumas conseguem encarar de forma mais

adequada essas mudanças, já outras enfrentam esse processo como um momento de sofrimento, pois não resulta em apenas em ir embora, mas enfrentar responsabilidades judiciais, sociais e lidar com os aspectos emocionais resultados da separação. (ROMARO; OLIVEIRA, 2008).

De acordo com Nazareth (1995) enfatiza que há três fases do processo de separação: a fase aguda, a fase transitória e a fase ajuste. Na fase aguda, refere-se a fase antes do divórcio, que condiz com a insatisfação de um ou dos dois cônjuges com a relação em, que estão presentes sentimentos de instabilidade e insegurança. A fase transitória é a fase da separação oficial. Esta fase consiste na família reorganizar os papéis, é necessário comunicar os filhos, neste momento a decisão do casal é necessária para lidar com as frustrações decorrentes da separação. A fase do ajuste é quando ocorre a condição de aceitação, as mágoas devido o divórcio vão desaparecendo, nesta fase também pode surgir o “recasamento”, inserção de um novo membro na família.

Maldonado (1995) contribui que após a separação, encontram-se as crises existenciais, aonde primeiro vem à desorganização e o caos, para em seguida deparar com a reorganização. Nesta fase apresenta uma mistura de tudo, turbilhão emocional, em que o indivíduo pode apresentar euforia, depressão, atordoamento, embotamento, confusão, distúrbios de sono, do apetite.

Sentimentos, emoções, sensações chegam em avalanche: “É muita coisa junta, às vezes nem consigo acompanhar a velocidade de tudo o que sinto”. Comumente, o turbilhão emocional resulta em perda de peso, insônia, tensão manifesta em problemas gástricos (dores de estômago, dificuldades digestivas e de funcionamento intestinal, dentários inflamação das gengivas, às vezes em decorrência de dormir com os dentes cerrados), sudorese, palpitações). Há maior suscetibilidade a doenças em geral, uma vez que a pessoa está mais vulnerável (MALDONADO, 1995, p. 120-121).

A reação emocional da pessoa divorciada dependerá de suas características de personalidade. Podendo ocorrer logo após o rompimento da relação, ou surgir depois de algum tempo. Neste sentido é considerada retardada, tendo em vista que os sentimentos são intensos para a situação vivenciada. Araújo (2014) realizou uma pesquisa com o objetivo compreender os sentimentos que emergem com homens e mulheres quando perdem o vínculo conjugal. A amostra da pesquisa consiste em três

homens e quatro mulheres divorciadas que residem em Recife. O instrumento utilizado foi a entrevista semiestruturada. Os resultados indicaram que os sentimentos e emoções mais frequentes apresentavam equivalência em suas aparições nas entrevistas. Dentre os sentimentos positivos foram identificados a liberdade, felicidade e paz, os sentimentos negativos evidenciam sensação de deslocamento, ciúmes, saudade, raiva, tristeza e fracasso. No que se refere as características manifestada no percurso do rompimento amoroso, foi constatado que a maioria dos entrevistados vivenciou sentimentos relativos ao quadro da separação, porém três dos participantes não vivenciaram a perda, veio de forma tardia de forma exacerbada e intensa.

Guedes (2016) aponta que várias pessoas apresentam dificuldades em enfrentar as rupturas de relações amorosas, provavelmente, durante a vivência interpessoal, absorveram representações negativas sobre si, resultantes de experiências de amor ou até da ausência dele. A compreensão dessas representações negativas podem reproduzir estados depressivos.

De outro ponto de vista, Paulino (2006) enfatiza que na separação, apresenta um aspecto que pode ser visto como positivo, em sentido de proporcionar algumas oportunidades e descobertas logo, crescimento pessoal. De acordo com o autor, uma união insatisfatória pode ser bastante desgastante, assim ocasionando tédio, desânimo e sofrimento.

2.2 DISSOLUÇÃO DA UNIÃO ESTÁVEL

A dissolução da união estável é processada ocorre por meio de simples propositura de uma ação de dissolução de união estável, quando esta união já for reconhecida, devidamente registrada por meio de um contrato de convivência, ou por uma ação de reconhecimento e dissolução de união estável. Neste último caso, se faz necessário, primeiramente, reconhecer judicialmente a existência da união estável, para posteriormente, poder realizar a sua dissolução. (GAIOTO, 2013).

De acordo com Oliveira (2009) a dissolução da união estável também pode ocorrer consensualmente, e os cônjuges podem fazer de forma livre, sem as necessidades de maiores formalidades judiciais. Caso não aconteça um acordo amigável, a partir daí é fundamental uma ação declaratória de união estável e sua dissolução.

Interesse haverá no pedido de dissolução judicial quando verificado o descumprimento de deveres por parte de um dos companheiros, tais os casos de deslealdade (infidelidade, união paralela etc.), falta de respeito e consideração, desassistência material ou moral, descuido na guarda, sustento e educação dos filhos, à semelhança das causas de ruptura da vida conjugal, por culpa grave ou conduta desonrosa que tornem impossível a manutenção da união (OLIVEIRA, 2016, p. 246).

Enquanto o casamento se refere a um ato formal e solene, a prova de sua existência é documental, através da certidão extraída em cartório. Entretanto a prova de que a união se dissolveu também é feita uma certidão. Diante disso a união estável, não exige formalidade, nem solenidade, mas pressupõe o fato da convivência pública e duradoura. A prova de sua existência é testemunhal, dentre os quais e certamente o mais relevante, o contrato de convivência. (DELGADO, 2016).

A dissolução da sociedade conjugal ocorre quando o casal não foi casado oficialmente, perante a lei. Diante disso, os critérios de separação judicial são os mesmos, desde que primeiramente seja comprovada essa união estável, sendo assim, proceder ao reconhecimento da união. Neste processo, também tratadas questões como guarda de filhos, pensão e partilha de bens materiais (OLIVEIRA, 2009).

Neste sentido, Azevedo (1995) destaca que, sob o prisma psicológico, as pessoas casadas, só no contexto religioso, sem que tenha existido registro de seu casamento, por mais que se sintam casadas, elas vivem sob o regime da união estável.

Obter a dissolução da união estável é necessário inicialmente comprovar-se a convivência, na qual provimento jurisdicional será de cunho declaratório, para posteriormente pleitear sua extinção. Dessa forma, haverá uma série de pedidos principais, pois requer a declarada existência da união, e assim reconhecida, seja a declarada e dissolvida. (FURLAN, 2003).

Diante disso o contrato prévio da união estável não tem eficácia enquanto as partes contratantes os “cônjuges” não concretizarem o convívio da união, se for de acordo com ambas as partes. Uma união de fato, iniciada com ou sem contrato, tem a capacidade de transformar-se ou não em uma união estável, vai ser de acordo com a presença dos demais elementos característicos. (FURLAN, 2003, DELGADO 2016).

Furlan (2003) ainda ressalta que há várias formas de prova que podem ser utilizadas para comprovar a união estável, como, casamento religioso, certidão de nascimento de filho em comum, inscrição do cônjuge dependente na declaração de imposto de renda.

2.3 CONCEPÇÕES ACERCA DA ANSIEDADE

Ao refletir sobre ansiedade e suas concepções percebe-se como é complexa sua definição, de acordo com Brito (2013) responder o que é ansiedade não é uma questão simples, na qual se espera uma resposta simples, já que ansiedade tem sido utilizada em modos diferentes nas abordagens científicas e na linguagem do dia a dia.

Assim, redesenhando toda complexidade por de trás de um conceito, segundo Santos (2009) a ansiedade pode ser definida como um estado emocional, considerado desagradável que vem acompanhado de desconforto físico, e tem relação com outra emoção, o medo. A ansiedade é geralmente relacionada a um evento futuro, sendo, muitas das vezes considerado desproporcional, um medo exacerbado.

Além do medo outros estados emocionais podem sofrer alterações, assim podendo desregular como qualquer função do organismo, salientam Mundi e Bueno (2006). Quando isto ocorre, a ansiedade, ao contrário de facilitar, apresenta riscos ao sujeito que a vivência.

Diante disso a ansiedade é considerada uma condição emocional, difícil e aversiva, de modo que é condicionada como resultado de emparelhamento de estímulos em uma única ocasião/evento aversivo pode levar uma condição de ansiedade. O padrão emocional da ansiedade pode não ter propósito útil. Porém, interfere no comportamento normal do indivíduo, assim podendo desorganizar o comportamento de evitação. (SKINNER, 1953).

Grande parte da literatura, apontam que o transtorno de ansiedade tem como padrão comportamental a característica de esquiva fóbica: que na presença de um evento que cause ameaça ou incômodo, o sujeito manifesta uma resposta que elimina, ameniza ou adia esse fenômeno. As respostas abrangidas nesse processo podem ser classificadas como respostas de evitação ou eliminação do estímulo aversivo. Assim, as respostas de verificação ou outras respostas repetitivas apresentam ou eliminam brevemente a ameaça do estímulo. (ZAMIGNANI; BANACO 2005).

O medo e ansiedade funcionam como um sistema defensivo, são ativados diante de situações consideradas ameaçadoras ou perigosas salientam Baptista,

Carvalho e Lory (2005). Assim como qualquer outra característica eles variam de níveis, algumas pessoas podem ter alto nível de ansiedade, já outras podem ter baixo nível e também existem pessoas que apresentam o nível intermediário. Diante disso a ansiedade e o medo estão relacionados ao comportamento de defesa e perigo, essas reações de defesas podem ser inatas, quando nascemos com elas, ou aprendidas, que envolvem respostas comportamentais. (OLIVEIRA, 2013).

Sendo assim, os transtornos de ansiedade afetam a população geral com maior frequência do que qualquer outro transtorno psicológico. Que de acordo com Leão (2018) a ansiedade é considerada o mal do século, faz parte da vida da grande maioria da população. Pode ser gerada por uma situação de risco ou ameaça, assim prepara o organismo para tomar atitudes que possam prevenir ou amenizar possíveis prejuízos.

Entretanto Oliveira (2013) recomenda que é necessário fazer diferenciação conceitual em relação aos sintomas da ansiedade e quando esse estado emocional torna-se um transtorno. Pois a ansiedade é uma resposta considerada normal para vários acontecimentos da vida, só que quando é exacerbada, já é considerado um transtorno. Diante disso, o ser humano é beneficiado de equipamento psicológico e biológico, em que evocam a resposta de ansiedade, de acordo com as determinadas situações que exigem uma atitude rápida. Quando essa situação finaliza, é esperado que volte ao estado normal, ou seja, que o indivíduo deixe de apresentar a ansiedade.

Dado ao exposto Andrade e Gorenstein (1998) ainda reafirmam que quando a ansiedade torna-se patologia, o sofrimento do indivíduo provocado pela ansiedade começa trazer prejuízos, atrapalhando sua vida, seja social, profissional ou acadêmica, sendo assim a pessoa começa apresentar comportamentos de fuga e esquiva, diante das situações apresentadas importantes do seu dia a dia. O sujeito afetado por este transtorno deixa de cumprir tarefas rotineiras, por medo de que aconteçam as crises ou sintomas. E As situações que proporcionam ansiedade algumas vezes são suportadas com sofrimento, podendo exigir cooperação de outras pessoas para que sejam realizadas, diante disso influenciar na qualidade de vida do indivíduo, assim diminuindo sua independência, podendo ocorrer rompimento social e em relacionamentos (COSTA *et al*, 2019).

2.4 OS POSSÍVEIS ASPECTOS DE ANSIEDADE EM MULHERES APÓS ROMPIMENTO DE RELAÇÃO AMOROSA

Alguns estudos epidemiológicos têm demonstrado diferenças de gênero na incidência e prevalência de transtornos mentais e do comportamento. Entretanto o sexo feminino que é o objetivo do estudo, apresentam taxas maiores de prevalência em transtornos de ansiedade e de humor em relação ao sexo masculino, estes geralmente apresentam maior prevalência de transtornos associados a utilização de substâncias psicoativas, dentre eles o uso do álcool, transtornos de personalidade, transtornos de controle de impulsos. (ANDRADE; VIANA; SILVEIRA, 2006).

Além do mais, a maioria dos que sofrem de agorafobia são mulheres, cerca de 75% ou mais ressaltam Barlow e Durand (2008). É comum e mais aceitável, para as mulheres relatarem medo e evitarem diversas situações. Pois a sociedade impõem que é esperado que os homens sejam mais fortes e corajosos para encararem tais situações. Entretanto, quanto mais alta a gravidade da esquiva agorafóbica, maior é a dimensão para as mulheres.

Os transtornos mentais mais comuns são apontados como depressão, ansiedade, insônia, fadiga e irritabilidade, ocorrem com mais frequência em mulheres, quando comparado aos homens. Há várias explicações para essas diferenças entre os gêneros, que consistem na prevalência dos transtornos de ansiedade, dentre eles, fatores como maior aceitação cultural do medo e do comportamento de esquiva em mulheres, os homens tem tendência a usar substâncias, como álcool, para poder encobrir os sintomas. (ANDRADE; VIANA; SILVEIRA 2006, LUDEMIR 2008).

Essas informações podem ser comprovadas em um estudo realizado por Romaro e Oliveira (2008) em uma pesquisa que tem como objetivo caracterizar as queixas dos adultos separados atendidos em uma clínica-escola da cidade de São Paulo, entre 1996 e 2000, em função do sexo, faixa etária, escolaridade, tipos de queixas, encaminhamento e adesão ao tratamento. A pesquisa realizada conta com a metodologia descritiva retrospectiva documental, de consulta aos prontuários clínicos. Dos 28 pacientes separados atendidos nesse período, encontrou-se a predominância do sexo feminino (78,5%), na faixa etária de 31 a 35 anos (28,5%), 2º grau completo (25%), com encaminhamento realizado pelo psicólogo ou estudante de Psicologia (35,7%). Foram listadas 86 queixas, predominando as de ansiedade, insegurança, medo (42,8%) e depressão (32,1%). A separação foi citada como parte da história clínica em 60,7% dos casos.

O crescimento no número de divórcios está relacionado com as modificações que a sociedade vem sofrendo, como a emancipação feminina, diferenças entre os cônjuges de status econômico, ocorrência de gravidez pré-nupcial, a maior aceitação do divórcio, mudanças da lei quanto ao assunto e o aumento do individualismo salientam Pasquali e Moura (2003). Diante disso, as mulheres ainda são consideradas as que mais solicitam a separação considerando-se tanto a separação judicial, quanto o divórcio, essa informação pode ser confirmada em uma pesquisa realizada por Carneiro (2003), a amostra da pesquisa inclui homens e mulheres das camadas médias da população do Rio de Janeiro. Através de entrevistas semiestruturadas, que tem como objetivo investigar como os sujeitos vivenciaram o processo de dissolução do casamento e reconstruíram suas identidades, após a separação. A autora identificou que a decisão de separar-se, na grande maioria dos casos, eram decisões tomadas pelas mulheres, os homens confirmaram o resultado com suas percepções. Além do mais, os homens se sentiam sobretudo frustrados e fracassados, e as mulheres vivenciaram sentimentos como mágoa e solidão, todos eles experimentam um profundo sentimento de dor no processo de ruptura do relacionamento conjugal.

Com base nessas modificações que a sociedade vem sofrendo, as mulheres tem se casado mais tarde, tido menos filhos e se divorciado mais, e aquelas com melhor formação profissional e melhores salários são as que mais se divorciam e as que menos investem em casamento, enquanto os homens quanto mais instruídos e com melhor situação financeira, são os que mais permanecem casados ou recasam rapidamente. (MCGGOLDRICK,1995).

Além disso, essa tomada de decisão do rompimento do relacionamento amoroso tem um grande impacto sobre a vida da mulher, as emoções que surgem durante o processo de divórcio, estão relacionadas com a elaboração no primeiro momento do divórcio emocional, diante disso, entende-se que as mulheres possam estar mais vulneráveis aos fatores estressantes vinculados ao rompimento do relacionamento amoroso. (MCGGOLDRICK 1995, MALDONADO 1995).

Diante disso, o risco de suicídio é considerado três vezes superior, quando comparado ao com o aumento de consumo de drogas e bebidas alcoólicas e condutas de risco após o processo de rompimento de relação amorosa salienta Freire (2007). Neste sentido, a mulher-mãe em uma fase de separação, surgem sentimentos de depressão, tristeza e desvalorização, baixa autoestima, angústia intensa e inabilidade afetiva, que podem gerar transtornos psicológicos. Assim, o rompimento do

relacionamento amoroso é um fenômeno considerado complexo. Coincidentemente coloca-se o fim a uma situação conflituosa, o que presume uma baixa qualidade de vida, também ocasiona alterações objetivas e psicológica no sistema familiar, que resultam em conflitos.

Dado ao exposto, Rabelo (2008) realizou um estudo que teve como o objetivo analisar as implicações dos conflitos relacionados ao rompimento da sociedade conjugal sobre a qualidade de vida das famílias e como as situações conflituosas pós separação judicial, materializadas em novas ações judiciais, se associam com os diferentes domínios da qualidade de vida. A população estudada foi constituída em 146 famílias residentes em Viçosa – MG, quem virtude da separação judicial o divórcio, tornaram-se famílias constituída por apenas um dos cônjuges e a prole. O procedimento metodológico utilizado diante da natureza qualitativa e descritiva da pesquisa, fez-se o uso de entrevistas semi-estruturadas. Os resultados apresentaram que, em regra as mulheres geralmente ficam com a guarda dos filhos, tem resistências a novos casamentos, buscam trabalho e qualificação para conquista de maior autonomia e também como fonte de complementação de renda, além de ativarem as redes de proteção e ajuda familiar quando se separam. Os conflitos relacionados a ruptura da vida em comum baseado na amostra desta pesquisa são conflitos de natureza sexual, decorrentes de falta de troca enriquecedora, da falta de projetos em comuns, além de conflitos relacionados a paz, tranquilidade e segurança.

Caruso (1968) conclui que a separação amorosa, está relacionada com a presença da morte, pois na separação se encontra a morte recíproca “o outro morre em vida, mas morre dentro de mim... e eu também morro na consciência do outro”. (p. 20). O autor compara o rompimento da relação amorosa com a perda de um ente querido para a morte, logo passa a enfrentar as diversas fases do luto e experienciam o sentimento de perda.

Diante disso, temos um reconhecimento de que os processos de separação causam, independentemente de ser consensual ou não, apresentam prejuízos na vida da mulher pela ruptura do vínculo amoroso. Parkes (1998, p. 13) enfatiza que “há evidência de que separações e perdas das pessoas que amamos têm efeitos significativos na saúde, chegando mesmo a aumentar o risco de mortalidade... mais psicológica do que física”.

Em uma pesquisa referente os sentimentos predominantes após o término de relacionamento amoroso Marcondes, Trierweiler e Cruz (2006) contou com a participação 68 sujeitos, com idades entre 17 e 44 anos, com 37 homens e 31 mulheres. O método utilizado foi com uma escala de atitudes, apresentando 37 afirmativas acerca de sentimentos negativos e positivos, em que foi estabelecida uma equivalência entre as expressões da escala e a atribuição do valor. Certificou-se com os resultados, que as mulheres e os homens apresentaram resultados semelhantes relacionados aos sentimentos positivos, os homens apresentaram 35,13 % tanto para sentimentos positivos e negativos, as mulheres apresentaram 64,52% para sentimentos positivos e 35,48% para sentimentos negativos. Foi apresentada uma predominância de atitudes negativas tanto para homens como para mulheres, embora em intensidades diferentes. As mulheres atingiram níveis maiores de atitudes negativas quando comparadas aos homens.

Além do mais, essa pesquisa também possibilitou conhecer algumas reações típicas frente ao rompimento da relação amorosa, na qual apresentam manifestações comportamentais, que consiste no choro, isolamento, manifestações afetivas como raiva, solidão, ansiedade, sentimento de culpa e humor depressivo, baixa autoestima, a depressão, desespero, descrença, apatia, preocupação intensa e manifestações fisiológicas como perda de apetite, perturbações do sono e a vulnerabilidade para doenças. (BASTOS, ROCHA, ALMEIDA, 2019).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo consistiu em uma revisão bibliográfica a fim de apresentar o rompimento das relações amorosas e o processo de ansiedade em mulheres com a finalidade de contribuir cientificamente para a comunidade já que é uma questão de saúde pública. Acredito que pude alcançar o objetivo deste estudo, apesar da mudança da metodologia desta pesquisa, que era uma pesquisa de campo e foi mudada para revisão bibliográfica, devido ao atraso do comitê de ética em dar o seu parecer, pois o trabalho voltou com algumas pendências documentais e também devido a pandemia do covid-19, pois a pesquisa iria ser realizado no Serviço de Psicologia e todas as atividades foram suspensas no local sem data prevista para o retorno.

Conforme a discussão é indagável que os estudos apresentados acrescentaram que a separação é sempre vivenciada como uma situação extremamente dolorosa. Maldonado (1995) conseguiu apresentar que ao mesmo tempo em que a separação é vista como um solução para o problema que não poderia ser resolvido de outra maneira, deveria no entanto ser vivenciada como uma sensação de alívio. Entretanto, essa etapa após separação, a mulher enfrenta um intenso sofrimento, apresenta medo do novo, incerteza, insegurança que fazem parte dessa mudança drástica, assim apresentando aspectos de ansiedade.

Contudo, constata-se então a necessidade de pesquisas na área de saúde que visam garantir melhoras na qualidade de vida da população feminina. Neste sentido, esta pesquisa procura compreender a realidade das mulheres que passam pelas situações do rompimento do relacionamento amoroso e como vivenciam esta realidade, assim observando os enfrentamentos vivenciados por elas, com o objetivo de ampliar horizontes sobre o referido fenômeno que acomete grande parte da população, uma vez que se trata de questão de saúde pública.

Destaca-se ainda a escassez na literatura acerca possíveis aspectos de ansiedade em mulheres separadas por dissolução da união estável. Os poucos estudos nacionais encontrados nas bases de dados a respeito da temática apontam para a necessidade de investigações atuais.

Dado ao exposto, esta pesquisa não se configura como um posicionamento em defesa ou oposição ao casamento, mas sim em defesa do bem-estar dos sujeitos submetidos à suas implicações. Sendo assim, esta pesquisa apresenta-se como

contribuição social, na medida em que se dispõe a colaborar com a compreensão dos aspectos enfrentados no processo rompimento do relacionamento amoroso, que podem afetar a mulheres e suas vivências.

Caso alguém queira continuar com a linha de trabalho da temática, recomenda-se que se façam pesquisas experimentais que possam apresentar dados, números e resultados que possam apresentar essa comparação entre aos possíveis aspectos de ansiedade entre mulheres divorciadas e separadas por dissolução de união estável. Outras sugestões, é que a comunidade científica e as áreas da saúde como geral, possa abrir mais espaço para discursão desses achados, com a finalidade de levar informações acerca deste transtorno e estratégias que podem ser utilizadas nesse contexto.

Enfim, é fundamental se criar estudos a respeito do referido tema, uma vez que é de grande relevância para a sociedade, tendo em vista que se trata de uma questão que abordará questões de saúde pública, que conforme a literatura aponta que a ansiedade atinge grande parte da população.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maria Isabel de Moura et al. **Rompendo os vínculos, os caminhos do divórcio no Brasil**. 2010.

ALMEIDA, Thiago de; LIMA, Rafael Diniz de. O poder do ex em minha vida: sobre a influência das relações cíclicas no cotidiano das relações amorosas. **Pensando fam.**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 99-114, dez. 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2016000200008&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 14 maio 2020.

AZEVEDO, Álvaro Villaça. União estável. Antiga forma de casamento de fato. **Revista da Faculdade de Direito, Universidade de São Paulo**, v. 90, p. 91-119, 1995.

ARAÚJO, Janaina Andrade Tenorio et al. Perdas e separação: um estudo sobre os impactos do divórcio. 2014.

ÁVILA, João Carlos; DE ÁVILA, Veranice; DE PAULA, Alexandre da Silva. Laços interrompidos: um estudo sobre a causalidade do divórcio. **Revista Iluminart**, v. 1, n. 14, 2017.

ANDRADE LHS; GORENSTEIN C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. *Rev Psiq Clin* 25 (6):285-290, 1998.

BALLONE, José Geraldo; GUIMARÃES, Liliana A. M.; SOUZA, José Carlos. **Psicopatologia e Psiquiatria Básicas**. 2 ed. São Paulo: Vetor, 2013.

BARLOW, D. H.; DURAND, V. M. **Psicopatologia: Uma abordagem integrada**. São Paulo: Cengage Learning, 2008.

BEE, H. O ciclo vital. Porto Alegre: Artes Médicas. 1997.

BASTOS, Vânia; ROCHA, José Carlos; ALMEIDA, Thiago de. Os efeitos do rompimento de um relacionamento amoroso em estudantes universitários. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 20, n. 2, p. 402-413, ago. 2019. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862019000200010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 20 maio 2020. <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200210>

DE SOUZA BRITTO, Ilma A. Goulart. Abordagem Funcional para o Ataque de Pânico e a Ansiedade.

BAPTISTA, Américo; CARVALHO, Marina; LORY, Fátima. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. **Psicologia**, Lisboa, v. 19, n. 1-2, p. 267-277, 2005 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-20492005000100013&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 31 maio 2020.

COSTA, Camilla Oleiro da et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 68, n. 2, p. 92-100, Junho, 2019 Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852019000200092&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30 out. 2019.

CHIARA, I. D. et al. **Normas de documentação aplicadas à área de saúde**. Rio de Janeiro: Editora E-papers, 2008.

CRASKE, Michelle G.; BARLOW, David H.. Transtorno de pânico e agorafobia. In: BARLOW, David H.. **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos: Tratamento passo a passo**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. Cap. 1. p. 1-765. Tradução de Roberto Cataldo Costa.

CARUSO, I. A separação dos amantes. São Paulo: Diadorim Cortez. 1989.
(Texto original publicado em 1968)

CANO, Débora Staub et al. As transições familiares do divórcio ao recasamento no contexto brasileiro. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 22, n. 2, p. 214-222, 2009.

CASTILLO, Ana Regina GL et al . Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 22, l. 2, p. 20-23, Dez. 2000 . Disponível em :<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 19 de out. 2019

DELGADO. 40 anos do divórcio no Brasil: uma história de casamentos e florestas, 2017. Disponível em: <https://www.conjur.com.br/2017-out-22/processo-familiar-40-anos-divorcio-brasil-historia-casamentos-florestas>. Acesso em 15 set 2019.

DELGADO, Mário Luiz. O paradoxo da união estável: um casamento forçado. **Revista Jurídica Luso-Brasileira**, v. 2, n. 1, p. 1349-1371, 2016.

DE ANDRADE, Laura Helena SG; VIANA, Maria Carmen; SILVEIRA, Camila Magalhães. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. **Rev. psiquiatr. Clín.** São Paulo, v. 33, n. 2, p. 43-54, 2006.

DESOUSA, Diogo Araújo et al. Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. **Aval. psicol.**, Itatiba, v. 12, n. 3, p. 397-410, dez. 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712013000300015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 28 out. 2019.

DUARTE, D; HÜBNER, M.M.C. Ansiedade, bruxismo e aprendizagem: uma análise comparativa em alunos da 7ª série do ensino fundamental. **Rev. Psicologia: Teoria e Prática**, p. 43-52, 1999.

Freire, C. A mulher-mãe no divórcio. Medicina e Saúde. Publicado em 08.03.2007. Disponível em : <http://www.ppghcs.coc.fiocruz.br/images/teses/freiremml.pdf> Acesso em: 20 de maio de 2020.

FERES-CARNEIRO, Terezinha. Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. **Psicologia. Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 11, n. 2, 1998 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79721998000200014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 04 Out. 2019.

FÉRES-CARNEIRO, T. Separação: O doloroso processo de dissolução da conjugalidade. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v 8, n. 3, p. 367-374, 2003.

Furlan, Melissa. "Evolução da união estável no direito brasileiro." *Cadernos de Direito*. 2003. v.2. n.4. p.167-183.

Gaioto Filho, Whashingtonluiz, Partilha de bens na União Estável. Disponível em: <https://washingtongaiotto.jusbrasil.com.br/artigos/111680600/partilha-de-bens-na-união-estavel> Acesso em: 20 out 2013.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GRUNSPUN, Haim. *Mediação familiar: o mediador e a separação de casais com filhos*. São Paulo: LTr, 2000.

GUEDES, Dilcio Dantas; MONTEIRO-LEITNER, Julieta; MACHADO, Karine Cardozo Rodrigues. Rompimento amoroso, depressão e auto-estima: estudo de caso. **Revista Subjetividades**, v. 8, n. 3, p. 603-643, 2016.

GIUSTI, Edoardo. *A arte de separar-se; um guia para uma separação sem traumas antes, durante, e depois* / Edoardo Giusti; Tradução de Raffaella de Filippis — Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1987.

LUDERMIR, Ana Bernarda. Desigualdades de classe e gênero e saúde mental nas cidades. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 451-467, Sept. 2008. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312008000300005&lng=en&nrm=iso>. access on 31 May 2020. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312008000300005>.

LUDIN, Robert William. **Personalidade: Uma Análise do Comportamento**. 2. ed. São Paulo: Epu, 1977. Traduzido por Rachel Rodrigues Kerbauy.

LUDWIG, Antonio Carlos Will. **Fundamentos e Prática de Metodologia Científica**. 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

LAMELA, Diogo; FIGUEIREDO, Bárbara; BASTOS, Alice. Adaptação ao divórcio e relações coparentais: contributos da teoria da vinculação. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v.23, n.3, p. 562-574, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722010000300017&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 24 Out. 2019.

LEAO, Andrea Mendes et al. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55-65, Dec. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022018000400055&lng=en&nrm=iso>. access on 18 Janeiro 2020. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4rb20180092>.

MUNDIM, M. M. & BUENO, G. N. Análise comportamental em um caso de dependência à nicotina. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v 8, n. 2, 179-181. 2006.

Matos, A. C. (1978-1979). Ansiedade. *Jornal do Médico e Médico*, 7, 51-53.

MALDONADO, M. T. **Casamento: Término e Reconstrução**. São Paulo: Saraiva 1995.

MARCONDES, Mariana Valença; TRIERWEILER, Michele; CRUZ, Roberto Moraes. Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 26, n. 1, p. 94-105, Mar. 2006 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932006000100009&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 19 Out. 2019.

MADALENO, **A pequena trajetória histórica do divórcio no Brasil**, 2010. Disponível em <http://estadodedireito.com.br/pequena-trajetoria-historica-divorcio-no-brasil/> Acesso em 20 set. 2019.

MARCONI, M.A. & LAKATOS, E.M. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 6ª edição, São Paulo: Atlas, 2007.

MCGOLDRICK, Monica. A união das famílias através do casamento: O novo casal. In: CARTER, BETTY, MCGOLDRICK, Monica. (orgs). *As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar*.p.124-205. Porto Alegre. Artmed, 1995.

NETO, Orestes Diniz; FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Construção e dissolução da conjugalidade: marcadores e preditores. **Interação em Psicologia**, v. 14, n. 2, 2010.

NAZARETH, E. R.; SCHWARTZ, L. L. **As dinâmicas do divórcio: uma perspectiva do ciclo vital**. Campinas, Editorial Psy, 1995.

OLIVEIRA, N.H.D. **Recomeçar**: família, filhos e desafios. Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009

OLIVEIRA, Maria Silvia Andrietta de et al. **Relação entre ansiedade social e empatia**. 2013.

DE OLIVEIRA, E. B. *Inventário e Partilha-Teoria e Prática do Direito das Sucessões*. 2016. Saraiva Educação SA.

Organização mundial da saúde, *Depressão e outros transtornos mentais comuns estimativas globais de saúde*, 2017. Disponível em: https://translate.google.com/translate?hl=ptBR&sl=en&u=https://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/&prev=search Acesso em: 21 Nov. 2019

PRADO, JM; KUREBAYASHI, LFS et al. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Rev. esc. enferm.** USP. 2012, vol. 46, n. 5., p. 1200- 1206. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/48144/51972> Acesso em: 17/10/2019.

PEREIRA, M. Graça; MACHADO, José Cunha; PINTO, Henrique. Validação do Inventário Feminino de Vivências do Processo de Separação e Divórcio (IFVPSD). **Aná. Psicológica**, Lisboa , v. 31, n. 3, p. 295-308, set. 2013 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312013000300006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 20 maio 2020.

PAULINO, E. C. Separação Conjugal. Entrevista concedida à AEPT – São Carlos. Instituto de Psicologia Comportamental. Publicado em 22.10.2006. Disponível em: <http://psico.net/itpc/modules/smartesection/item.php?itemid=29>. Acesso em: 05 Abril 2020.

PASQUALI, L.; MOURA, C. F. Atribuição de causalidade ao divórcio. **Avaliação Psicológica**, Porto Alegre, v. 2, n. 1, p. 1-16, 2003. Disponível em: bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-04712003000100002&script=sci_arttext>. Acesso em: 24 setembro 2019.

PARKES, C. M. Luto – estudos sobre a perda na vida adulta. São Paulo: Summus, 1998. (Vol. 56).

ROMARO, Rita Aparecida; OLIVEIRA, Patricia Evangelista C. Leal. Identificação das queixas e adultos separados atendidos em uma clínica-escola de Psicologia. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 28, n. 4, p. 780-793, dez. 2008 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932008000400010&lng=pt&nrm=iso> Acessos em 24 out. 2019.

RAPOSO, Hélder Silva et al. Ajustamento da criança à separação ou divórcio dos pais. **ArchivesofClinicalPsychiatry**, v. 38, n. 1, p. 29-33, 2011.

RÊNCIAS CRUZ, R. M.; MACIEL, S. K. O estudo dos relacionamentos amorosos em diferentes campos disciplinares. In: CRUZ, R. M.; WACHELKE, J. F. R.; ANDRADE, A. L. de. **Avaliação e medidas psicológicas no contexto dos relacionamentos amorosos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

RABELO, IGLESIAS FERNANDA DE AZEVEDO. **Separação e divórcio: conflitos conjugais e qualidade de vida**. 2008. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Viçosa.

SILVA, ABB. **Mentes ansiosas**: medo e ansiedade além dos limites. Rio de Janeiro: Objetiva, p. 207. 2011.

SELLTIZ, C.; WRIGHTSMAN, L. S.; COOK, S. W. **Métodos de pesquisa das relações sociais**. São Paulo: Herder, 1965.

SCHABELL, Corinna. Relações familiares na separação conjugal: contribuições da mediação. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 13-20, jun. 2005
. Disponível em
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872005000100002&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 04 nov. 2019.

SANTOS, MD; GALDEANO, LE. Traço e estado de ansiedade de estudantes de enfermagem na realização de uma prova prática. **Revista Mineira de Enfermagem**. 2009, vol. 13, n. 1, p. 76-83. Disponível em:
<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/165>. Acesso em: 17/10/2019.

SADOCK, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A.; RUIZ, Pedro. **Compêndio de Psiquiatria**: ciência do comportamento e psiquiatria clínica. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Skinner, B.F. (1953). *Ciência e comportamento humano*. Nova York: The Macmillan Company.

TORRES, Anália Cardoso. **Fatalidade, culpa, desencontro**: formas da ruptura conjugal. *Sociologia – Problemas e Práticas*, n.11, p.43-62, 1992.

TRINDADE, Jorge; MOLINARI, Fernanda; Y LOPEZ, Mira. Divórcio: do Processo psicológico, do luto e dos efeitos na criança. **Revista do Ministério Público do RS, Porto Alegre**, n. 70, 2011.

TEYBER, Edward. **Ajudando as crianças a conviver com o divórcio**. NBL Editora, 1995.

ZAMIGNANI, Denis Roberto; BANACO, Roberto Alves. Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 77-92, 2005.

