

Reportagem Especial

COMPORTAMENTO

Cinco maiores desafios dos casais na vida moderna

Pesquisa aponta que falta de tempo e excesso de rede social são as dificuldades que mais têm incomodado nos relacionamentos

Camila Lima

Estar em um relacionamento é como montar um quebra-cabeça: é preciso paciência, perseverança e colaboração mútua, segundo especialistas. Só que há desafios que podem atrapalhar esse “jogo de encaixe”.

Mas o que tem atrapalhado os relacionamentos? Casais do Estado listaram, em pesquisa feita pelo Projeto de Pesquisas do Curso de Administração da UVV, em parceria com A Tribuna, os cinco maiores desafios que enfrentam na atualidade.

Falta de tempo como casal e excesso de rede social foram apontados pelos entrevistados, com 73,8% e 72,8%, respectivamente, como dificuldades que mais têm incomodado nas relações.

Conflitos com familiares e parentes (58,1%), insatisfação com a frequência sexual (47,5%) e não saber ceder (41,3%) também estiveram no topo da lista. Foram ouvidas 320 pessoas, entre os dias 29 e 31 de maio.

“A pesquisa aponta justamente o que vem acontecendo: excesso de redes sociais, falta de tempo e dificuldades que o casal enfrenta por causa do trabalho. Também cha-

mou a atenção os conflitos com a família”, afirma o professor e coordenador da pesquisa, Fabrício Nunes Azevedo.

A psicanalista, terapeuta de casal e sexóloga Lucimei Couto acredita que conseguir tempo de qualidade depende, exclusivamente, da prioridade do casal. “Sempre recomendo que os casais tirem um tempo periódico, específico e planejado para se recarregar como casal”.

Para o psicólogo Alexandre Brito, é fundamental que os casais saibam administrar o tempo juntos.

“É preciso estar presente não apenas fisicamente, mas dando atenção ao outro e investindo na

relação. Hoje em dia, dar atenção e se fazer presente são verdadeiros gestos de amor”, destaca.

A psicóloga e sexóloga Marcelle Paganini frisa que o casal precisa compreender, por exemplo, como o excesso de rede social impacta a relação. Ela afirma que o assunto é tema recorrente entre os seus pacientes.

“Geralmente, o problema é justamente em um não perceber o quanto isso impacta, por conta do outro não saber se fazer entendido. Com diálogo e disposição, um casal consegue tudo”.

“Falta de tempo e uso excessivo de rede social minam uma relação. Isso sinaliza falta de prioridade”

Lucimei Couto, terapeuta de casal

FIQUE POR DENTRO

A pesquisa

> **FOI ELABORADA** em parceria com o Projeto de Pesquisas do Curso de Administração da UVV, entre os dias 29 e 31 de maio.

> **O LEVANTAMENTO** foi feito pela internet. Foram ouvidas 320 pessoas, sendo 64,4% mulheres e 35,6% homens.

> **O ESTUDO** foi feito com pessoas acima dos 20 anos. A maioria dos entrevistados (47,2%) tinha entre 31 e 50 anos.



“O que falta, na verdade, é a gestão de tempo do casal. A má gestão do tempo faz com que todos esses conflitos sejam desencadeados”

FABRÍCIO NUNES, COORDENADOR DA PESQUISA

VIAGENS E GESTOS

Com personalidades, costumes e temperamentos diferentes, a psicóloga Kássia Almondes, de 27 anos, e o analista de comunicação Juliano Araújo, 30, afirmam que saber lidar com todas essas divergências para ter um lar harmonioso é um desafio.

“Os atritos acontecem, mas, no final, as coisas se alinham e tiramos como lição”, afirma Juliano. Com quatro anos de relacionamento e um ano de casados, eles usam algumas estratégias para manter o romantismo. “O final de semana é nosso e sempre buscamos viajar. Temos alguns gestos do cotidiano que são pequenos atos que demonstram o cuidado e carinho um pelo outro”, explica.

“Com respeito, diálogo e muito amor, vamos vencendo as diferenças que surgem no casamento”

KÁSSIA ALMONDES

“Sempre colocamos Deus no centro. Através Dele que vem a direção para as decisões em nosso lar”

JULIANO ARAÚJO



KADIDJA FERNANDES/AT

MOMENTOS A DOIS

Prestes a completar oito anos de casados, a advogada Ellen Karla Peixoto, de 27 anos, e o inspetor de qualidade Halison Ramos, 31, precisaram lidar com as divergências de opiniões logo no início do casamento. “Precisamos ter a consciência de que estamos em um casamento para fazer o outro feliz. Cada um fazendo o outro feliz, os dois serão felizes”.

Com um filho de 6 anos, o casal teve de enfrentar, durante cinco anos, a falta de tempo. “O Halison, muitas vezes, teve de dormir no trabalho, fazer horas extras, até nos finais de semana”. Agora, o casal trabalha junto e sempre prioriza ter tempo a sós. Eles também ministram cursos para casais na igreja.

“Sempre prezo pelo diálogo e o tempo a sós. A rotina excessiva pode esfriar a relação”

ELLEN KARLA

“Precisamos retornar às práticas cotidianas e dar valor aos pequenos detalhes”

HALISON RAMOS

Aponte os cinco desafios que você e seu parceiro enfrentam e mais te incomodam



SAIBA MAIS

Para a pesquisa ser feita, psicólogos e terapeutas de família listaram os 20 desafios que os casais mais abordam em consultório e acabam sendo incômodos no relacionamento. Com esse levantamento feito pela reportagem de A Tribuna junto aos profissionais, a UVV fez a pesquisa. Além dos cinco desafios mais apontados, outros 15 faziam parte do levantamento:

6º	Ciúmes	21,9%
7º	Falta de confiança na fidelidade do outro	21,3%
8º	Intolerância aos defeitos do outro	19,4%
9º	Desacordo na forma de educar os filhos	19,4%
10º	Insatisfação com a qualidade do sexo	18,1%
11º	Não demonstrar admiração, amor e carinho	16,6%
12º	Não saber resolver desentendimentos de forma pacífica	13,8%
13º	Não saber perdoar e se desculpar	11,3%
14º	Falta de amizade	11,3%
15º	Não ter habilidade de descontrair e se divertir juntos	10,6%
16º	Desacordos financeiros	9,4%
17º	Falta de comunicação	8,8%
18º	Falta de respeito ao espaço pessoal	8,8%
19º	Brigas frequentes	7,2%
20º	Conflitos na divisão de tarefas domésticas	5,9%

Fonte: Projeto de Pesquisas do Curso de Administração da UVV.

MAFA SOARES FOTOGRAFIA/DIVULGAÇÃO



Reportagem Especial

COMPORTAMENTO

Parentes precisam de limites, dizem psicólogos

Viver a dois já tem suas dificuldades. Quando a relação ainda precisa lidar com interferências familiares, o problema pode ser ainda pior.

Apontado em pesquisa como o terceiro desafio que mais tem incomodado os casais, os conflitos com a família de origem e parentes (58,1%) merecem atenção, de acordo com especialistas. Eles afirmam que os casais devem impor limites aos familiares.

“Colocar alguns limites nos parentes não significa que o amor acabou, mas é uma forma de manter a privacidade e respeito. Sendo assim, buscar o diálogo com os filhos e os parentes pode ser importante para que todos tenham melhor compreensão do seu lugar na família”, destaca o psicólogo Alexandre Brito.

A psicóloga Ana Carolina Souza ressalta que, mais do que lidar com

os conflitos, o ideal seria não fazer parte deles ou mesmo permitir que eles existam criando situações constrangedoras.

“O que cabe dentro de um conflito preexistente, ou mesmo já presente, é a mesma situação que deve acontecer dentro de um relacionamento amoroso: o diálogo assertivo e a escuta. Ambos são soluções para diversas coisas”, pontua.

COMUNICAÇÃO

Ana Carolina chama atenção para a falta de comunicação entre os casais.

“A comunicação, a troca de carinho e mesmo de carícias passaram a ser muito impessoais. Um ‘eu te amo’ tem sido mais falado via WhatsApp ou Instagram do que pessoalmente. A resolução de um conflito é mais fácil pelo WhatsApp do que olhos nos olhos”.

A psicóloga Percília Alvarenga,

do Psico.Online, destaca que, apesar de todos os casais enfrentarem dificuldades, o que muda é a forma como irão lidar com os obstáculos.

“A comunicação aberta, honesta e compassiva é fundamental para isso. Falar sobre sentimentos, preocupações e expectativas pode prevenir mal-entendidos e conflitos. É essencial que ambos os parceiros se sintam ouvidos, escutados e compreendidos”.

“Além disso, aprender a lidar com conflitos de uma maneira saudável e respeitosa pode fazer uma grande diferença na felicidade geral do casamento. Da mesma forma, dedicar tempo e energia para manter a chama acesa é fundamental. Isso inclui continuar a namorar um ao outro, mesmo depois de casados”, aconselha.



BEIJOS, ABRAÇOS E DIÁLOGO

Para lidar com as divergências, a dona de casa Samira Rebuli, 30, e o engenheiro eletricista Giuliano Rebuli, 26, sempre tentam resolver os conflitos no diálogo. “Buscamos ceder para não criar um conflito maior, reconhecer quando estamos errados e pedir perdão”, afirma Samira.

Para a relação não ser “sufocada” pela rotina, Samira conta que o casal não abre mão de alguns gestos.

“Sempre nos cumprimentamos ao sair e ao chegar com beijos e abraços. Todos os dias dizendo que nos amamos e elogiamos as qualidades, as atitudes e também a aparência um do outro”.

“Abrigar o amor de Deus nos faz externar o amor que sentimos um pelo outro e superar barreiras que as diferenças ergam”

GIULIANO REBULI

“Para vencer os desafios na relação, tentamos sempre resolver com diálogo calmo, sem aumentar a voz”

SAMIRA REBULI

Vida sexual pode indicar crise

A insatisfação com a frequência sexual, segundo especialistas, pode ser um sinal de que a relação está em crise.

“Primeiramente, o casal precisa entender que, quando a vida sexual está insatisfatória, muitos outros aspectos do relacionamento estão insatisfatórios. O sexo é apenas um reflexo de como anda o relacionamento”, pontua a terapeuta de casal e sexóloga Lucimeí Couto.

De acordo com a especialista, melhorar a afetividade, o carinho e a comunicação em geral e, especialmente, sobre a própria sexualidade, fará o casal se reconectar e isso fortalecerá o vínculo sexual.

O psicólogo Alexandre Brito afirma que é essencial que o casal não perca nem mesmo as demonstrações mais simples de afeto, como um beijo, abraços prolongados e gestos carinhosos.

“A vida sexual pode ir mudando de acordo com a rotina e mudanças corporais que surgem com o tempo, mas é possível se reinventar. Experimente novos lugares, experiências, pratique o contato.



A TERAPEUTA de casal e sexóloga Lucimeí Couto explica que o sexo é apenas um reflexo de como anda o relacionamento

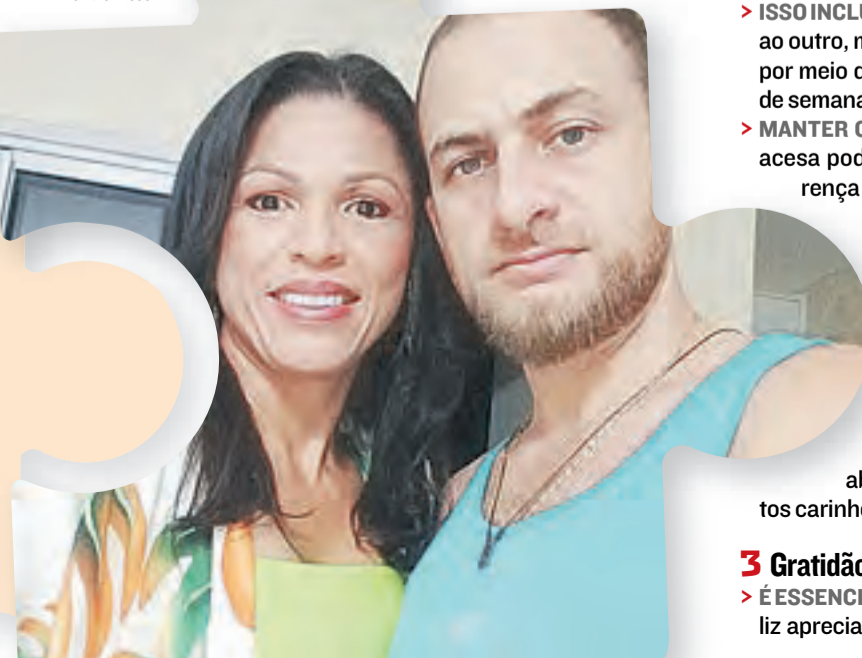
Fale abertamente seus medos, receios ou desejos. Se precisar, não hesite em buscar ajuda profissional”, aconselha.

Já para a psicóloga e sexóloga Marcelle Paganini, cada casal tem a sua dinâmica.

“A primeira questão é entender que o outro não tem obrigação de satisfazer todas as nossas necessidades. Partindo

desse princípio, o casal precisa de bastante intimidade e afinamento. A intimidade vem em coisas não sexuais, como divertirem-se juntos, falarem sobre sexo, gostos, fantasias. Uma coisa que pesa muitos os casais é a pressão por sexo versus acontecer naturalmente. Neste e em outros casos, o indicado é encontrar um equilíbrio”.

ACERVO PESSOAL



NADA DE CELULAR

Com 14 anos de casados, os empresários Edivanda Quiuqui, 48, e Maurício Quiuqui, 43, já venceram diversos desafios ao longo do relacionamento. Atualmente, eles precisam administrar o tempo como casal.

“Sou nutricionista e tenho a minha empresa, assim como ele. A falta de tempo é algo que temos de equilibrar. A cada 15 dias, saímos mais cedo do trabalho para ficarmos juntos, e a cada três meses fazemos um passeio apenas nós dois, sem filhos. Também não levamos celular para o quarto”, afirma Edivanda.

“Um ponto crucial para a nossa relação foi a espiritualidade”

EDIVANDA QUIUQUI

SAIBA MAIS

Como ter uma relação saudável e feliz?

1 Diálogo

> **MANTENHA** um diálogo assertivo e uma escuta afinada para construir uma relação saudável e feliz com quem você escolheu para passar a sua vida.

> **FALAR** sobre sentimentos, preocupações e expectativas pode prevenir mal-entendidos e conflitos. É essencial que ambos os parceiros se sintam ouvidos, escutados e compreendidos.

2 Momentos a dois

> **ISSO INCLUI** continuar a namorar um ao outro, mesmo depois de casados, por meio de noites regulares ou fins de semana especiais.

> **MANTER O** romance vivo e a paixão acesa pode fazer uma grande diferença na qualidade e felicidade do casamento, cientes que tudo muda, mas que mudanças também podem ser boas.

> **É ESSENCIAL** que o casal não perca nem mesmo as demonstrações mais simples de afeto, como um beijo, abraços prolongados e gestos carinhosos.

3 Gratidão

> **É ESSENCIAL** para um casamento feliz apreciar um ao outro e expressar

gratidão regularmente.

> **PEQUENOS** gestos de carinho, palavras gentis e demonstrações de gratidão podem realmente fortalecer o vínculo e aumentar a felicidade em um casamento.

4 Limites familiares

> **PARA** lidar com os conflitos que possam surgir com a família, é necessário que alguns limites sejam colocados. Buscar o diálogo com os filhos e os parentes pode ser importante para que todos tenham melhor compreensão do seu lugar na família.

5 Tarefas

> **ALINHAR** a rotina das tarefas domésticas representa parceria, e isso ajuda o casal no sentimento de pertencimento de um com o outro. É possível identificar onde cada um pode contribuir na rotina, inclusive fazer uma lista de tarefas de casa por escrito.

6 Individualidade

> **AS MANIAS**, defeitos e qualidades fazem parte da individualidade de cada parceiro. Essa individualidade precisa ser respeitada. Aprender a ceder, perdoar, tolerar os defeitos só é possível com muito comprometimento e maturidade emocional.

Fonte: Especialistas consultados.

Reportagem Especial

COMPORTAMENTO

“Falar o que não gostamos é essencial para a relação”

Segundo psicólogos, quando algo não é falado entre o casal, o outro não sabe o que incomoda e vai manter a mesma atitude

Para evitar discussões, há casais que preferem ignorar situações incômodas. Ignorar para ser feliz, será mesmo?

Cofundadora do Instituto do Casal, a psicóloga Marina Simas de Lima, especialista em sexualidade humana, afirma que, quando algo não é falado, o outro não sabe o que incomoda e vai continuar fazendo e errando.

Ela frisa que, ao falar, os limites são colocados. “Falar o que não gostamos é essencial para construir um relacionamento com qualidade, seja em relação ao sexo, ciúmes, programas familiares com a família de origem, forma de lidar com dinheiro”, explica.

“Se colocarmos tudo embaixo do tapete, com certeza vamos acumular mágoa e ressentimentos que atrapalham a entrega na relação”.

A especialista em terapia de casal destaca ainda que a negociação faz parte da vida do conjugal.

“Em cada momento, um cede em relação a alguma coisa para o

bem da relação. Tem de funcionar como uma balança. O que não pode é ceder sempre de uma forma unilateral”, avalia.

A psicóloga Ana Carolina Souza destaca que há defeitos e manias que o parceiro vai precisar aprender a conviver para que a relação seja saudável.

“Os defeitos e as manias, geralmente considerados os ‘vilões’ de uma pessoa, fazem parte das características intrínsecas de um ser humano. Ou seja, não podemos meramente ignorar a ‘parte ruim’ que compõe a pessoa que amamos por não querer conviver com isso; ou ainda querer que ela faça o mesmo com a nossa parte ‘sombria’, para que exista um relacionamento feliz”, pontua.

Agora, se o casal não está conseguindo negociar e ceder, pode ser sinal de que precisa de ajuda.

“Se as discussões se tornam destrutivas ao invés de construtivas, e os parceiros sentem que não conseguem mais resolver suas diferenças de maneira respeitosa e produtiva, a mediação de um profissional pode ser importante”, observa a psicóloga Percília Alvarenga, do Psico.Online.

“A infelicidade persistente em um relacionamento indica outros problemas que podem se beneficiar da orientação de um profissional”, alerta a especialista.



MARINA Simas diz que, ao conversar com o parceiro, limites são colocados

OPINIÕES

DIVULGAÇÃO



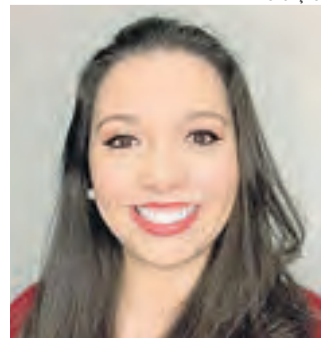
“O casal deve buscar ajuda quando não consegue mais verbalizar sem que as emoções tomem conta. Um exemplo é quando um conflito está há um certo tempo sendo ignorado”

Marcelle Paganini, psicóloga e sexóloga

“Ser feliz não quer dizer que dentro de um relacionamento não haverá desentendimentos. Ser feliz é saber se entender dentro das diferenças existentes na relação”

Ana Carolina Souza, psicóloga

DIVULGAÇÃO



“Se as discussões se tornam destrutivas e os parceiros não conseguem mais resolver as diferenças de maneira respeitosa, a mediação de um profissional pode ser importante”

Percília Alvarenga, psicóloga

Ciúme é causa de divórcios

Você confia no seu parceiro? O ciúme e a falta de confiança na fidelidade estão entre as causas que mais levam ao divórcio, de acordo com especialistas em família. Essas também são causas de incômodos na relação, segundo apontou pesquisa feita por **A Tribuna** em parceria com a UVV.

Dos entrevistados, 21,9% disseram se sentir incomodados com o ciúme do parceiro. Já 21,3% relatam falta de confiança na fidelidade do parceiro.

Os especialistas destacam que a confiança é um dos fatores primordiais em uma relação, e sem ela o namoro ou casamento dificilmente durará muito tempo.

Para lidar com a desconfiança em relação ao parceiro ou parceira, é preciso primeiro entender qual a sua origem, afirma a psicanalista e terapeuta de casal Luci-meí Couto.

“Uma pessoa pode ser ciumenta porque tem medo de ser abandonada ou porque o outro não a faz se sentir segura na relação. O casal pode se envolver em muitas discussões por disputa de poder ou por querer punir o outro, seja por motivos de mágoas, quebra de confiança ou por desentendimentos recorrentes que os faz estar num ciclo de raiva”.

A especialista ressalta que é preciso verbalizar as emoções e ex-

DIVULGAÇÃO

Casais devem valorizar o romantismo contra a rotina

É normal, com o tempo, o relacionamento entrar na rotina. Só que essa estabilidade muitas vezes pode prejudicar o casal, apontam especialistas.

Eles salientam que a falta de esforço para surpreender o outro e a falta de carinho podem esfriar o relacionamento. Isso só é evitado se o amor for expressado.

“Hoje, falta romantismo, porque as pessoas estão menos preocupadas em se doar na relação ou porque estão com medo de se decepcionarem, ou mesmo porque não querem se envolver afetivamente. Mas o amor só sobrevive se for declarado, externado, expressado”, afirma a terapeuta de casal Luci-meí Couto.

“Casais que não se empenham no romantismo se sentem como irmãos, perdem o vínculo emocional de casal e podem carregar sentimento de rejeição, abandono e humilhação pelo outro”, completa.

O cuidado e o amor precisam ser cultivados diariamente, de acordo com o psicólogo Alexandre Brito.

“Os casais precisam se reconquistar cotidianamente, estar dispostos a mudar e se doar ao outro. Pequenos gestos podem fazer toda a diferença. Um dos valores mais importantes de um relacionamento é não se sentir sozinho na presença do outro. É possível haver carinho mesmo nos momentos em que não estão presentes”.

Para a psicóloga e sexóloga Marcelle Paganini, a cultura em acreditar que um pertence ao outro faz o interesse pela conquista esfriar.

“Final, o ser humano só deseja o que não tem. O que já temos se torna banal. É da nossa natureza. Mas a partir do momento que o outro não nos pertence, tendemos a desejar e querer a manutenção de sua presença”, afirma.

FELICIDADE

Apesar de não existir casamento perfeito, a cofundadora do Instituto do Casal, a psicóloga Marina Simas de Lima, pontua que ter comprometimento, respeito, cumplicidade, projeto de vida a dois, vida financeira estável, sexo, intimidade e boas conversas podem ajudar em um casamento feliz.

“É preciso ter um investimento de forma constante na relação, alinhar as expectativas e ter muito diálogo para enfrentarem juntos as dificuldades no decorrer da vida”, ressalta.

DIVULGAÇÃO



ALEXANDRE Brito: pequenos gestos

DIVULGAÇÃO



DESCONFIANÇA atrapalha casais

pressar os sentimentos.

“Falar claramente o que deseja e alinhar as diferenças minimizam os conflitos e até evitam que eles surjam. Todos os conflitos podem ser administrados se o casal perceber os reais motivos das brigas”.

Há sinais, porém, que ultrapassam o limite do tolerável dentro de uma relação, aponta a psicóloga Percília Alvarenga.

“Se ocorrerem situações de abuso e violência, seja físico, emocional ou sexual, é crucial buscar socorro imediatamente. Nenhuma forma de abuso deve ser tolerada, e a segurança é sempre a prioridade”, alerta.