

# COVID-19

**RELAÇÕES DURANTE A PANDEMIA  
DESAFIOS E ESTRATÉGIAS  
PARA CASAIS**



Tal como quase todos os outros aspectos da nossa vida, **durante a pandemia COVID-19, também alguns aspectos das nossas relações com os outros se transformaram**, nomeadamente as **relações de casal**.

No período de **confinamento** muitos casais passaram a estar 24 horas por dia juntos, partilhando o mesmo espaço físico. Alguns reforçaram os laços que os uniam, outros perceberam que cada um precisa do seu espaço e tempo para manterem uma relação saudável e outros ainda, concluíram que o melhor seria terminarem a sua relação. Em período de **desconfinamento e de incerteza**, os desafios à relação de casal continuam. Muitos casais descobriram algo no outro que desconheciam ou fazem agora mais tarefas e actividades em conjunto. E outros tantos discutem mais vezes e, sobretudo os casais com filhos pequenos, sentem grande cansaço e consideram que a pandemia teve um impacto negativo na sua relação.

As mudanças provocadas pela COVID-19 não são apenas exigentes do ponto de vista individual, mas também do ponto de vista relacional.

**É natural que as relações conjugais possam ressentir-se durante e após a pandemia. Que desafios enfrentam os casais e como podem geri-los melhor?**



# OS DESAFIOS

Quando as relações de casal funcionam bem, vemos o outro como alguém que nos aceita, que está preocupado com o nosso bem-estar, que nos compreende e nos apoia. Ou seja, como alguém que é responsivo às nossas necessidades.

---

**QUANDO EXISTEM FACTORES DE STRESSE EXTERNOS À RELAÇÃO – COMO UMA PANDEMIA – CRIA-SE UM CONTEXTO EM QUE PODE SER MAIS DIFÍCIL PARA OS CASAIS SEREM RESPONSIVOS ÀS NECESSIDADES UM DO OUTRO.**

---

Torna-se mais provável comunicarmos de forma crítica e existirem conflitos mais sérios e com maior frequência. Com o tempo a situação pode fazer-nos sentir menos satisfeitos com o outro e com a relação.

**A pandemia aumentou o número de factores de stresse externos para muitos casais**, sobretudo aqueles que experienciaram a doença e grandes alterações da sua rotina diária, que ficaram desempregados, que vivem com dificuldades financeiras ou tiveram de conciliar o teletrabalho com o cuidado de filhos menores ou outros familiares.

**Qualquer um destes factores pode ter impacto na relação.** Por exemplo, quando nos sentimos mais ansiosos, tristes, irritáveis, preocupados ou zangados tendemos a demonstrar menos tolerância e compreensão. Para além

disso, as estratégias que utilizamos habitualmente para gerir o stresse podem estar limitadas (por exemplo, sair e realizar actividades com amigos ou ir ao ginásio).

**A pandemia também pode ter alterado os papéis que cada elemento desempenha na relação de casal.** Por exemplo, um dos elementos do casal transformou-se, subitamente, no cuidador principal das crianças ou naquele que consegue sustentar economicamente a família. Ou aquele que era normalmente o “mais forte” e resiliente agora é o “mais vulnerável” e dependente.

**É natural que, neste contexto, os casais possam experienciar alterações de humor e de satisfação com a relação** de modo mais frequente e brusco. Por



exemplo, num dia sentirem que “já não podem ver o outro à frente” e, no dia seguinte, sentirem-se muito gratos por o terem na sua vida.

**O desconfinamento não veio, necessariamente, melhorar as relações de casal.** Para alguns casais, o fim de algumas das restrições pode ter intensificado alguns conflitos e sentimentos de insatisfação, sobretudo se os elementos do casal tiverem perspectivas diferentes sobre o comportamento a adoptar fora de casa e em situações sociais ou uma experiência muito diferente de adaptação à nova realidade (diferentes ritmos e níveis de medo, ansiedade e stresse).

**Sabemos que é da relação que o casal tinha antes da pandemia, dos contextos pessoais ou sociais em que vivem e da capacidade para manterem uma boa comunicação e apoio mútuo, que vai depender a resposta a esta situação de crise e aos seus desafios.**



# AS ESTRATÉGIAS

Um número significativo das relações de casal sobreviverá à pandemia COVID-19 – algumas dessas relações ficarão até **mais fortes** como resultado de terem ultrapassado as adversidades em conjunto. Na verdade, **as consequências negativas de uma situação de crise numa relação não são inevitáveis**. Os casais podem procurar comunicar e comportar-se de forma a relevar comentários críticos ocasionais, perdoar comportamentos que os magoaram, compreender a perspectiva do outro e evitar culpabilizações, hostilidade e desprezo.

Tal como perante qualquer outro factor ou situação de stresse, os casais que conseguem **comunicar de forma mais eficaz e adoptar estratégias de resolução de problemas, envolvendo-se em interacções positivas de apoio mútuo durante a pandemia, terão maior probabilidade de manter uma relação saudável**. (Embora isto não signifique que estes casais não se sintam frustrados um com o outro ou nunca discutam. Todavia, a forma como comunicam e se apoiam facilita a resolução de problemas e conflitos de modo construtivo).



# COMO É QUE OS CASAIS PODEM COMUNICAR DE MODO SAUDÁVEL E GERIR CONFLITOS NO MOMENTO QUE VIVEMOS?

» **Reconhecer as exigências da situação.** Independentemente de quão bem os casais se dão um com o outro e estão a vivenciar a situação de pandemia, esta é uma experiência stressante. É importante que cada um esteja atento aos seus sinais de ansiedade e stresse, considerando que o outro pode ter uma experiência diferente. E que resistam à tentação de ignorar problemas ou dificuldades que possam surgir (e que é natural que possam surgir nesta situação), evitando que se intensifiquem ou se gerem ressentimentos.

» **Envolver-se em actividades positivas que aumentam a intimidade e a proximidade,** nomeadamente momentos de relaxamento e diversão (como realizar um jogo em conjunto, fazer uma caminhada ou partilhar experiências e memórias positivas). Mesmo quando não nos sentimos seguros para realizar um jantar romântico num restaurante ou quando não é possível ir ao cinema porque “não há com quem deixar os miúdos”, podemos desfrutar da companhia do outro em casa. Pode ser necessário encontrar novas formas de alimentar a proximidade, por já não serem eficazes as estratégias que se utilizam antes da pandemia.

» **Diminuir as expectativas** relativamente ao que é possível fazer e conseguir-se numa situação de crise e incerteza. A necessidade de adequar as expectativas aplica-se também à intimidade sexual: os factores de stresse como as preocupações financeiras, o cuidado dos filhos e da casa, o trabalho fora de casa em situação de pandemia ou o teletrabalho, bem como o sentimento geral de incerteza quanto ao futuro podem interferir com o desejo sexual.

» **Dedicar tempo ao outro – estar presente.** É fundamental dedicar tempo a conectar-se com o outro, estando presente e prestando realmente



atenção ao que se está a passar. De preferência, evitar ser distraído pelo telefone, trabalho ou outros interesses, pelo menos durante determinados períodos do dia, aumentando assim a disponibilidade para o outro.

» **Criar espaço para expressar sentimentos – escutar e ser escutado.**

Partilhar sentimentos, sem medo de ser julgado pode ajudar-nos a desenvolver intimidade e proximidade, para além de nos fazer sentir mais tranquilos. É importante manter um diálogo positivo: ouvir com a intenção de escutar o outro e falar de modo aberto e directo, evitando jogos de palavras, segundas intenções, ironias e ataques verbais. Os casais podem combinar uma altura do dia ou da semana especificamente para poderem dizer o que sentem – que dificuldades sentiram ou o que os fez sentir gratos.

» **Ser sensível às necessidades do outro.** Procurar saber e compreender quais são as necessidades e os desejos do outro ajuda-nos a evitar mal-entendidos e situações em que magoamos o outro.

» **Dar o desconto.** Quando não estamos sob stresse é mais fácil pensar “Se calhar teve um dia difícil”, mas em situações de maior tensão, agressividade ou conflito é ainda mais importante “dar o desconto” ao outro. Pode ser útil tentar manter o foco no essencial, enfatizando o que, de positivo, cada um oferece à relação.

» **Usar a zanga como sinal de STOP.** Comunicar e partilhar sentimentos é fundamental numa relação. No entanto, quando nos sentimos zangados essa não é a melhor altura para conversar. Primeiro devemos compreender como nos sentimos e em que tom vai sair o nosso comentário. Quando percebemos que estamos zangados e que, quer a forma quer o conteúdo, daquilo que queremos dizer podem gerar um confronto, podemos afastar-nos, ir beber um copo de água, respirar fundo, distrair-mo-nos com alguma coisa, bem como lembrarmo-nos das qualidades e da gratidão que sentimos pelo outro. Lidar com as diferenças requiere um tom amigável e uma conversa tranquila. Conheça mais estratégias sobre [como evitar e resolver conflitos](#).

» **Procurar soluções para os problemas em conjunto,** de preferência quando nenhum dos dois está demasiado cansado ou stressado. Os casais são como uma equipa – precisam de unir esforços para superar dificuldades e “ganhar”. Pode ser útil recordar situações difíceis no passado que tenham sido superadas por se terem mantido unidos.

» **Manter relações alargadas com familiares e amigos.** Muitas vezes, os casais são a principal fonte de apoio um do outro, no entanto, é igualmente importante manter relações de suporte com familiares e amigos. A valorização do tempo que se passa em casal beneficia do contacto com outras pessoas.

» **Partilhar responsabilidades.** A dificuldade de gestão e partilha das tarefas origina, frequentemente, desentendimentos e conflitos entre os casais. Dividir as tarefas de modo a não sobrecarregar nenhum dos elementos, pode ajudar a aumentar a satisfação de ambos com a relação.







**Cuidar de si próprio.** Não é só a relação de casal que precisa de ser cuidada e alimentada, a relação connosco próprios também. É importante dedicarmos alguns minutos a nós próprios (mesmo que isso signifique fecharmo-nos na casa de banho ou sair para ir ao supermercado).



**Pedir ajuda.** Um Psicólogo pode ajudar, através de um acompanhamento individual ou de casal, a identificar e compreender as dificuldades sentidas na relação e a encontrar formas de lidar com elas.

Um dos efeitos colaterais da pandemia tem sido o aumento do número de **separações/divórcios** em todo o mundo. As dificuldades geradas pela pandemia podem ter exacerbado problemas e tensões que já existiam na relação de casal. Se está a passar por um processo de separação/divórcio, saiba que um Psicólogo pode ajudá-lo/a a lidar com a situação.

Há relações que nos magoam (física e psicologicamente) e nos deixam infelizes. Saiba mais e reconheça os sinais de **violência física ou psicológica**, nomeadamente em situação de pandemia, [aqui](#). **PEÇA AJUDA.** O Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género tem uma linha de contacto gratuita que funciona 24h por dia – **800 202 148**. Pode também enviar **SMS** para o número **3060**. Se sentir que a sua vida está em risco, ligue **112**.

# SERVIÇO DE INFORMAÇÃO ÀS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA DA COMISSÃO PARA A CIDADANIA E IGUALDADE DE GÉNERO :



**800 202 148** (gratuito - 24h)



**SMS** para o número **3060**

**Serviço de Emergência: 112**

