



RELACIONAMENTOS AFETIVOS NO ISOLAMENTO SOCIAL

Relacionamentos afetivos no isolamento social

Organizadores

Gabriele canelas Mota Domingues

Genilson Trindade Barbosa

Hugo Rodrigo Trindade da Silva

Nathália Costa de Andrade

Vanete Lima Pinheiro Bernardo

Orientadores

Prof. Msc Iracildo Castro

Prof. Msc Alexandre Medeiros

Prof. Juliana Cordeiro

Prof. Msc Melissa Fecury

Belém - 2020



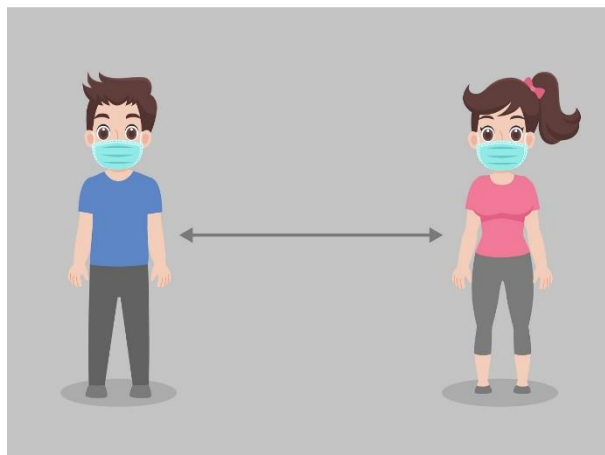
● Como manter o equilíbrio e um relacionamento saudável no isolamento?

Com o isolamento social muitos casais que compartilhavam sua rotina apenas no turno da noite, se veem hoje juntos, por um tempo muito maior. Mas, como manter o equilíbrio e um relacionamento saudável? O professor da Escola de Ciência da Informação da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e doutor em Psicologia Social, Cláudio Paixão, explica: “Gosto de comparar o isolamento social com um *reality show* como, por exemplo, Big Brother Brasil, onde pessoas são obrigadas a conviver em ambiente restrito. A tendência, como acontece nos *realitys*, é tentar evitar que as situações se agravem. É como criar uma espécie de programa onde colocamos muitos ratinhos em uma mesma gaiola. Assim, começa a disputa por espaço”. Durante a construção da cartilha, entrevistamos virtualmente alguns casais que compartilharam seus desafios durante o isolamento social. “Não lembro de termos passado tanto tempo juntos. Acordamos quase sempre no mesmo horário, tomamos café juntos. Depois nos dividimos para as tarefas diárias.



● Como manter o equilíbrio e um relacionamento saudável no isolamento?

A principal dificuldade foi em conciliar o trabalho em home office, aulas remotas da faculdade, cuidados com a casa, e com as crianças e ainda ter tempo para dá atenção ao marido, pois estar em casa não significa estar disponível um para o outro. Não estávamos conseguindo entender a demanda de atividades um do outro e isso estava nos matando”, disse a jovem que, aos poucos, tem conseguido levar com tranquilidade o momento ao lado do marido. Uma situação complicada não somente para o casal, mas para vários casais gerando conflitos. Para tentar garantir um relacionamento saudável, se faz necessário, manter seu lado emocional equilibrado. Entre os problemas que mais afetam o indivíduo estão a ansiedade, o medo e a incerteza, e isso vem dificultando muitas relações, pois as cobranças aumentam dentro de casa. Filtre as informações dos noticiários e nas redes sociais, visto que poderá ajudar no autocontrole. Valorizar seu parceiro também pode ser uma boa estratégia para superação desta crise do isolamento.



● Hiper convivência

Uma coisa é passar alguns dias em casa com o par ou combinarem de não sair aos fins de semana para economizar. Outra, bem diferente, é ficar num isolamento a dois praticamente obrigatório por meses. As incertezas em relação ao futuro e o momento inédito que estamos atravessando faz com que os sentimentos fiquem exacerbados, transformando pequenos atritos e crises da vida a dois numa discussão calorosa. O que antes era motivo para bronca ou reclamação rotineira, hoje pode ser a razão para ligar o modo tolerância zero. Fica a impressão de que tudo está fora do lugar e qualquer deslize causa irritação. As mudanças provocadas com o atual contexto, que envolvem desde ameaças de saúde até instabilidade financeira, exigem demais do nosso emocional. Assim, ficamos sobrecarregados e vulneráveis a reações exacerbadas, que variam entre nervosismo, impaciência e intolerância. Estamos vivendo um momento bastante difícil e repleto de perdas, no qual é preciso respeitar os limites de si mesmo e do outro, ser flexível e não hesitar em pedir ajuda. Nada mais é do que investir no autocuidado e na qualidade das relações. Internalizar que estamos fazendo o melhor que podemos com os recursos disponíveis no momento.



● Dicas para enfrentar esse período

“Eu acho que nesse momento, os casais têm que saber lidar com as diferenças e não fugir de diálogos e reconciliações (até porque não tem pra onde fugir).”

Stephanie Caroline, 25 anos, casada com Rauler Fernandes, consultora de beleza.

“Graças à Deus estou trabalhando meio período, mas não é fácil aguentar o marido 24 horas em casa ele é muito enjoado tem horas que dá vontade de mandar ele pra ponte que caiu. Não estou acostumada com marido em casa todos os dias.”

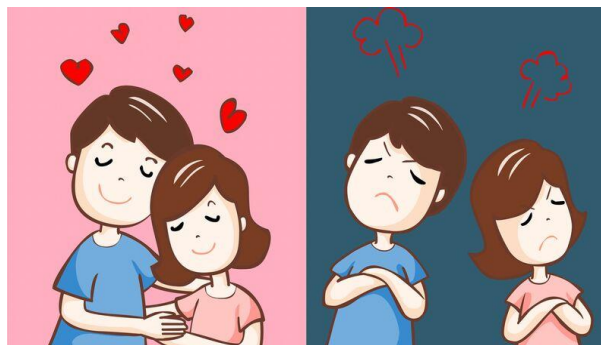
Sonia Oanas do Rosário 54 anos, casada com Joao Pimentel, profissão recepcionista.

“O resgate de momentos marcantes por meio de fotos e vídeos, a procura por atividades diárias a serem desempenhadas de forma conjunta e o cuidado recíproco nas mais diversas situações são algumas formas de manter o equilíbrio no relacionamento conjugal, além de fortalecer a relação diária..”

Aline Thielen Raiol Martins, 32 anos, Pedagoga/Coordenadora Pedagógica, casada com Rodrigo Pimenta Martins.

1ª. Comunicação: Invistam na comunicação, pois é a base de uma vida saudável a dois. Portanto, não deixe nada para depois, se algo incomodar durante esse período de confinamento, seja clara e objetiva e resolva com o parceiro por meio de um diálogo empático em um momento oportuno. Não é fase ideal para acumular mágoas, nem ressentimentos nesse período.

2ª. Evitar implicâncias por pequenas coisas e cobranças excessivas: O parceiro teve uma postura que não a agradou? Na hora pode até dar vontade de brigar e ficar de cara amarrada o resto do dia, mas a troco de quê? Releve bobagens que não levam a lugar algum e evite criar conflitos à toa.



● Dicas para enfrentar esse período

3ª. Conexão física: Se conecte com seu parceiro, e isso não tem a ver com fazer sexo, não. Aproveitem esse tempo de confinamento para beijar, abraçar, dar as mãos, ver TV juntinho, tudo isso é fundamental para aumentar o vínculo entre os dois.



“Já passávamos muito tempo juntos, por isso, não sentimos tanto! Na verdade, a única coisa que aumentou, foi o cuidado dele comigo, pois devido a pandemia ele não me deixar sair de casa, mas não fico chateada, pois vejo isso, como cuidado. Procuramos encontrar um tempinho para falar dos nossos projetos, sem deixar o trabalho ir com a gente prá cama. Tenho percebido ele mais estressado devido a falta do contato social, mas ele não interfere no nosso relacionamento.”

Vanessa Lima 31 anos, casada com Alexandre Nunes, profissão promotora de vendas.

4ª Organizar a rotina: é importante estruturar bem o dia e fazer um planejamento de atividades a dois e individuais. Muitas pessoas têm feito home office, por isso é importante determinar, por exemplo, um horário para começar e terminar as demandas profissionais. Após esse período, desliguem do trabalho e foquem nas atividades e assuntos do casal. E mais: ao iniciar um novo dia, tomem banho, troquem de roupa, definam o cardápio e combinem o que farão no tempo livre naquele dia. Uma organização mínima torna a rotina mais produtiva e promove uma certa sensação de estabilidade diante de um cenário movido a incertezas.



● Dicas para enfrentar esse período



“Nosso relacionamento tá ótimo! Trabalhamos juntos, namoramos muito, muito love.”

Waneide Almeida, 45 anos, casada com Anderson Almeida, auxiliar financeiro e administrativo.

“Nosso relacionamento tem passado por momentos difíceis, pois não aguentei ver meu marido em casa! Mandei ele ir para casa da mãe dele! Me dava um desespero, vontade de sair correndo.”

Marcelle Pinheiro 35 anos, união estável, com Tiago Seabra, técnica de enfermagem.

“Exercito a paciência. E canalizo as energias p atividade diversas, construindo uma rotina que contemple toda a família.”

Ana Tercia Dias, 45 anos , Professora, casada com Jairo Monteiro.

5ª Praticar o ócio criativo: A sensação de confinamento pode mobilizar sentimentos desconfortáveis, ser monótona e desestabilizar as pessoas emocionalmente. Se não quiserem fazer nada, tudo bem. Curtam o ócio e façam as coisas tranquilamente, sem correria nem olhar no relógio. Não se culpem por não estarem produzindo o tempo todo, criando, consumindo informação. Desconectem-se. Utilizem ferramentas que ajudem a desligar do mundo externo, olhem para dentro de si mesmo e um para o outro sem pressa. A aromaterapia pode ser uma grande aliada nesse momento, por se tratar de uma técnica natural que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diversos óleos essenciais para estimular inúmeras partes do cérebro promovendo bem-estar e ajudando a aliviar sintomas que estão aflorados em meio a pandemia como: ansiedade, insônia, depressão.



● E por fim...

Que o período de isolamento social seja de renovação no seu relacionamento afetivo. Que um novo sentimento aflore durante esse período. Que com essa aproximação seja nutrido mais amor, carinho, diálogo e respeito. O novo cenário nos mostra um momento cheio de possibilidades, de reconstrução de laços que sofriram rompimentos pelo excesso de demanda, de afazeres. Procurem lidar com a situação de forma positiva, busquem suportes psicológicos. Cuidem de si e do outro. Retribuam um novo significado diante de tudo que estamos vivendo e colham o que há de melhor.



● Referências

- ❖ QUARENTENA CONTRA O CORONAVÍRUS VIRA TESTE DE FOGO PARA CASAIS. ESTADO DE MINAS. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2020/04/06/interna_gerais,1135904/quarentena-contr-o-coronavirus-vira-teste-de-fogo-para-casais.shtml>. Acessado em: 12 mai.2020
- ❖ TERRAFLOR AROMATERAPIA: Disponível em <<https://terraflor.com/blog/aromaterapia-casais-oleos-essenciais-dia-dos-namorados/>> Acessado em: 13 mai.2020
- ❖ AROMATERAPIA: O QUE É, PARA QUE SEVE E COMO USAR OS ÓLEOS MAIS COMUNS. TUA SAÚDE - MEDICINA ALTERNATIVA. Disponível em: <www.tuasaude.com/aromaterapia/amp/> Acessado em 13 mai.2020