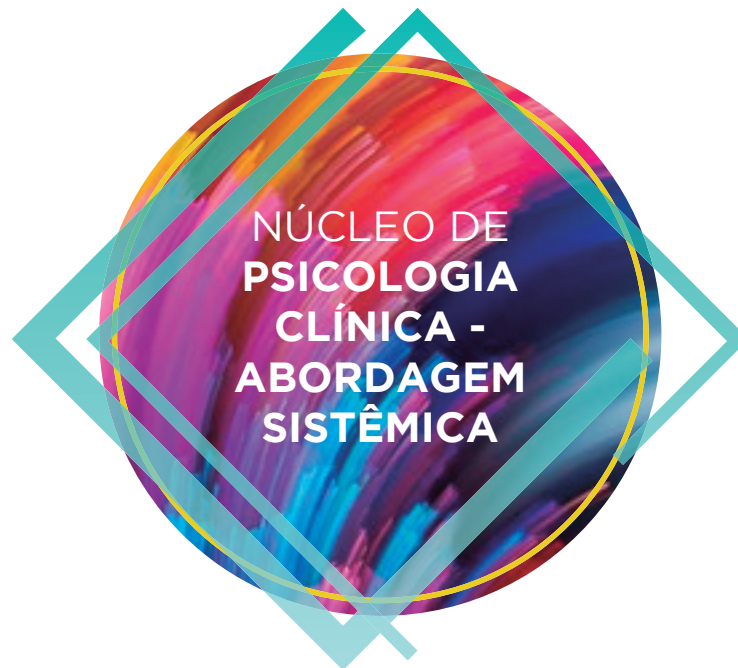


SAÚDE MENTAL E A VIDA A DOIS EM TEMPOS DE PANDEMIA: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

**Cartilha desenvolvida pelo Núcleo de Psicologia
Clínica - Abordagem Sistêmica.**



Cartilha desenvolvida pelo Núcleo de Psicologia Clínica - Abordagem Sistêmica.

Produção: Ana Paula Trindade Eberhardt, Bianca Zanella Casali, Bruna Horn Alves, Fabiana Mendes Ouriques, Marina Higa e Victoria Muccillo Baisch.

Coordenação: Monique Souza Schwochow e Maria Isabel Wendling.

Quer saber mais, entre em contato conosco:
saap@pucrs.br

Apresentação

SAÚDE MENTAL E A VIDA A DOIS EM TEMPOS DE PANDEMIA: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

O porquê dessa cartilha.

Olá, tudo bem?

Provavelmente nem tanto.

Estamos vivendo um momento sem precedentes, em que nos vimos obrigados a mudar completamente nossos hábitos e nossa rotina.

E uma das imposições mais drásticas que estamos vivenciando é quanto à forma de nos relacionarmos com nossos parceiros e parceiras.

Se antes vocês viviam procurando oportunidades para estarem juntos, hoje estão dividindo o mesmo ambiente há várias semanas ou, talvez, separados e sem perspectiva de dar aquele abraço apertado.

Diante disso, é natural que sentimentos como medo, insegurança, incerteza e tantos outros apareçam. É possível que vocês estejam se envolvendo em mais conflitos do que de costume e que estejam até mesmo questionando o futuro dessa relação.

E foi pensando nisso que nós, estagiárias do Núcleo de Psicologia Clínica - Abordagem Sistêmica do Serviço de Atendimento e Pesquisa em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (SAPP - PUCRS) elaboramos essa cartilha.

Aqui você vai encontrar dicas e sugestões de estratégias para enfrentar da forma mais funcional possível esse período de isolamento e distanciamento social ao lado de quem vive com você.

Cuide de si, cuide do outro e tenha em mente que dias melhores virão.

Aproveite e boa leitura!



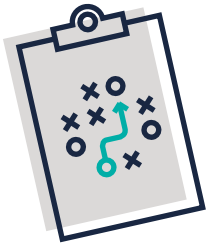
1. Relação a dois em tempos de pandemia: Estratégias de enfrentamento

Entendemos a gravidade da situação atual e estamos preocupados se essa experiência está contribuindo para o aumento dos conflitos entre casais. Ainda é cedo para prever todos os impactos da pandemia causada pelo coronavírus (COVID-19), porém é importante pensarmos em estratégias para o enfrentamento das crises entre casais devido não somente ao confinamento forçado, mas também ao estresse econômico e aos desafios futuros de retorno ao cenário habitual.

Consideramos importante que: nas dificuldades do casal, ambos (as) parceiros(as) precisam assumir responsabilidade pelo problema e adotar estratégias para superá-lo.

1.1 Como melhorar a comunicação com o(a) meu(minha) parceiro(a)?

É fato que situações conflitantes estão presentes nos relacionamentos, pois entre um casal ocorre a expressão de diferentes pontos de vista e percepções sobre a vida. Mas, como lidar com essas questões? Algumas atitudes do casal são imprescindíveis para que haja compreensão entre ambos.



Guia rápido de comunicação assertiva:

Por meio da comunicação assertiva, expressamos nossas opiniões e desejos de forma clara e funcional, ao mesmo tempo em que demonstramos empatia e respeito aos sentimentos do outro. Ao utilizar esse tipo de comunicação, você diminui as chances de entrar em um conflito com seu (sua) parceiro(a).

Seguem algumas dicas:

Faça perguntas abertas, como **"Qual a sua opinião sobre...?"** ou **"Como você se sente a respeito de ...?"**;

Escute seu(sua) parceiro(a) e tente compreender seu ponto de vista e acolher sua opinião. Demonstre afeto e exercite a empatia!;

Expresse seus desejos e pensamentos de forma clara e direta. Evite vitimizações, respostas irônicas e agressivas. Ser assertivo não significa ser rude!;

Antes de falar sobre seus desejos e sentimentos, tenha claro para você mesmo quais são eles;

Ao verbalizar seu ponto de vista, evite acusações. Utilize frases como **"Minha opinião é de que... "** ou **"Sinto que ..."**;

Seja flexível e negocie soluções e acordos sobre o que seu(sua) parceiro(a) traz como um problema;

Ao invés de focar no ato de seu(sua) parceiro(a), perceba quais emoções você sente frente a situação e as verbalize, utilizando frases como **"Eu me sinto triste/não visto/ sobrecarregado"**, etc;

Tente se manter calmo durante uma discussão. Quanto maior sua ansiedade e irritação, maior a chance de fornecer respostas pouco assertivas;

Se o conflito aumentar de intensidade, ou se prolongar por muito tempo, interrompa a discussão com uma frase como: **“Essa conversa não está nos levando a lugar nenhum, é melhor pararmos”** ou **“Não vamos conseguir resolver dessa forma, é melhor darmos um tempo e voltar a conversar depois”**;

Tente permanecer resiliente e positivo(a). Tenha em mente que tudo tem um começo e um fim, e que logo retornarão à rotina.



Atenção

Se você se sentir ameaçada por seu parceiro ou for agredida por ele, saia imediatamente em busca de ajuda. Nesse momento de grande instabilidade, o estresse gerado pode precipitar gatilhos de violência interpessoal. Tem sido veiculado tanto o aumento de

violência contra as mulheres quanto o feminicídio, não só no Brasil, mas também em outros países. Importante atentar para caso se sinta violada, órgãos públicos mantêm canais para esclarecer dúvidas, notificar as ocorrências e prestar auxílio.



Ligue 180

disponível 24 horas por dia, todos os dias da semana, inclusive finais de semana e feriados.



Delegacia Eletrônica

registro de boletim de ocorrência online.

Você sabia?

Casais que adotam a comunicação assertiva e exercem a empatia relatam maiores níveis de satisfação conjugal!



1.2 Organizando as tarefas de cuidado com a casa e os filhos

Inúmeras famílias vivenciam esse novo desafio de se adaptar a quarentena domiciliar e manter as tarefas cotidianas e, em muitos casos, a rotina de trabalho por home office. É importante que todos os integrantes de um lar façam parte da nova rotina organizada, através de novas regras e acordos de colaboração.

Sugestões para organização da família:

Conversar e definir tarefas da organização da casa, com a participação de todos, considerando a idade das crianças para divisão de atividades. Uma ideia é a construção de um plano da família, em um quadro ou folha de papel, no qual ficam anotadas as responsabilidades de cada um;

Ajustar horários das tarefas pessoais dos adultos conciliando com as atividades individuais das crianças que não necessitem de supervisão, como brincadeiras ou a leitura de um livro;

Combinar a “hora de lazer da família”, quando os pais irão fazer atividades com seus filhos (sugestão: sessões de cinema em casa com pipoca para a família toda).

Importante: que cada um possa ter seu espaço individual para realizar atividades que goste, embora estejam todos dividindo o mesmo espaço na maior parte do tempo. Tentar alinhar as expectativas de todos os integrantes de uma família é fundamental para que todos mantenham o equilíbrio e a confiança frente a esse novo contexto inusitado.



1.3 Como ter o momento a dois, sendo pai e mãe?

É fundamental que o casal separe um tempo para estarem a sós, fazendo coisas que para ambos têm sentido. É preciso investir na relação para que a intimidade e a própria sexualidade não sejam comprometidas durante o período de pandemia. Portanto, é importante que os casais tenham momentos para exercer as suas tarefas de pai e mãe e, ao mesmo tempo, não esqueçam dos momentos a dois.



Criando o momento a dois:

Neste ponto, a organização da rotina da família será fundamental. É preciso que os combinados incluam os momentos do casal, como sugestão: após o horário de ir dormir das crianças. Para funcionar, reforçamos a importância de todos respeitarem os acordos feitos nas rotinas e o diálogo com as crianças para esclarecer dúvidas. É importante que os filhos entendam as atividades que farão em família e os horários que o pai e a mãe farão coisas sozinhos. O casal deve vivenciar a conjugalidade e a parentalidade de maneira positiva e cooperativa, preservando e respeitando o espaço de cada um desses papéis que os adultos desempenham.



1.4 A sexualidade do casal

Devido à quarentena, com a presença dos filhos em casa em tempo integral, o casal precisa reinventar a sua rotina sexual. Um bom relacionamento íntimo é de grande importância para a qualidade do relacionamento conjugal como um todo, pois são nos momentos íntimos que o casal consegue ter mais conexão e proximidade. O sexo, além de ser prazeroso, está associado à saúde física e mental. O tão desejado orgasmo, por exemplo, libera substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar, como as endorfinas, que reduzem a sensibilidade à dor e melhoram o humor, dentre diversos outros benefícios.

Diante dessas novas dificuldades, os problemas sexuais podem iniciar quando o casal não consegue se comunicar de forma eficaz sobre sua vida íntima e sexual. Mas o que os casais podem fazer para melhorar a vida sexual durante a pandemia?

Conversar e buscar compreender que, neste momento, pode haver diminuição da libido, portanto, a frequência das relações sexuais também poderá diminuir, mas o afeto e carinho continuam presentes;

Garantir que seu(sua) parceiro(a) esteja também respeitando as recomendações de saúde, para que ambos se sintam seguros e possam ter uma entrega nos momentos íntimos;

Não há nada de errado com a abstinência sexual se ambos não estiverem confortáveis com a situação. O mais importante é se comunicar, expressando sempre as emoções e os sentimentos referentes ao assunto;

Sexo é um ato íntimo, então não fique com a ideia de transar de máscara.



1.5 Como investir na relação com o meu (minha) parceiro(a)?

Conversem sobre os sentimentos e expectativas de ambos diante da pandemia;

Compartilhem seus planos para o futuro e suas ideias para lidar com os desafios que vêm pela frente com o seu parceiro(a);

Valorizem o seu parceiro(a), identificando pontos positivos por meio de palavras e gestos de carinho, respeito e compreensão;

Façam exercícios físicos juntos, em que um pode auxi-

liar o outro a realizar as atividades;

Tenha uma programação junto do(a) parceiro (a).
Dica: assista programas na TV, como filmes e séries de interesse comum;

Combinem de ler o mesmo livro, assim terão mais um assunto para conversarem;

Cozinhem juntos;

Planejem uma viagem ou um passeio juntos;

Revejam fotos e vídeos de momentos especiais.



1.6 Meu (minha) parceiro(a) foi infectado(a). E agora?

Caso você ou seu(sua) parceiro(a) sejam infectados pelo novo coronavírus, alguns cuidados ainda mais minuciosos precisam, idealmente, ser adotados:

Nada de continuar dividindo a mesma cama: o doente deve ficar em um quarto separado dos demais membros da família. Se isso não for possível, procure manter um distanciamento mínimo de 1 metro um do outro;

Restrinja os locais de circulação do infectado pela casa;

Certifique-se de que sua casa e, principalmente, o quarto ocupado pela pessoa infectada estão bem arejados;

Reforce a higienização das áreas comuns da residência, como banheiros e cozinha;

Redobre os cuidados com a limpeza correta das mãos e pratique a etiqueta respiratória;

Façam uso constante de máscaras, principalmente a pessoa infectada.



1.7 E quando o distanciamento é inevitável?

Enquanto grande parte dos casais estão seguindo as recomendações de distanciamento social sob o mesmo teto, uma outra parcela da população enfrenta a situação oposta: precisou se afastar até que a pandemia esteja controlada. Muitos profissionais da saúde que atuam no combate à COVID-19, como médicos, enfermeiros, técnicos em enfermagem, fisioterapeutas, dentre outros, optaram por se afastar de suas famílias, para não colocá-las em risco.

Se você está enfrentando essa situação, por ser um profissional da saúde ou por estar em um relacionamento com um profissional da saúde, considere as seguintes sugestões:

Invista na tecnologia para garantir a aproximação com seu (sua) parceiro(a), principalmente por meio das chamadas de vídeo;

Ao conversarem virtualmente, estejam presentes: escutem-se com gentileza e empatia;

Abuse da criatividade para criar momentos de intera-

ção: combinem de jantar ou assistirem a um filme “juntos”, cada um do seu lado da tela;

Busque formas alternativas de manter relações íntimas com seu parceiro. Se se sentir confortável, experimente o sexo virtual;

Tenha em mente que, por mais dura que seja, esta é uma medida para garantir a saúde da família e que não irá durar para sempre;

Demonstre a(o) seu(sua) parceiro(a) profissional da saúde que ele(a) é motivo de grande orgulho por sua coragem e dedicação ao próximo.



1.8 Recuperando “a distância” entre o casal, mesmo confinados:

A importância do investimento de momentos individuais

Conversem sobre os sentimentos e expectativas de O investimento em si mesmo é tão importante quanto o investimento que precisamos fazer em nossos relacionamentos. Ter momentos nos quais o foco está em você, no que você gosta, seja no trabalho, na universidade, hobbies, atividades de lazer, traz benefícios a sua saúde mental e também para uma

melhor satisfação em seu relacionamento à dois.

Existem formas alternativas de investir na sua individualidade e ter momentos para você, sem precisar “furar” a quarentena. Pensando nisso, separamos algumas dicas que, adaptadas à sua realidade, podem ajudar a recuperar a “distância” entre você e seu parceiro, mesmo em confinamento:

Pratique o autocuidado. Separe uma ou mais horas de seu dia para investir em você. Realize atividades de lazer, como leitura, assistir séries/filmes, escutar música, realizar atividades físicas, meditar, entre outras;

Caso faça sentido para você, busque novos interesses, aprenda algo novo, pense em novos projetos pessoais;

Se possível, trabalhe e/ou estude em cômodos ou horários diferentes de seu(sua) parceiro(a), o importante é tentar tornar esse um momento seu;

Procure manter contato virtual, através de chamadas de vídeo, ligações telefônicas, mensagens de texto, com seus amigos e familiares.

Conclusão

Diante de todos os desafios a serem enfrentados nesse período de mudanças, respeitar as individualidades na relação pessoal e conjugal torna-se imprescindível. As individualidades são os elementos próprios de cada pessoa e fazem parte da relação quando dois indivíduos optam por compartilhar suas vidas. Cada um é único, com desejos próprios, singularidades e diferentes experiências. A forma como cada um concebe a realidade provém de suas individualidades e de dinâmicas familiares próprias. Assim, todos esses fatores são importantes de serem avaliados e compreendidos quando duas pessoas se relacionam com o compromisso de conviver e construir experiências cotidianas juntas.



Se necessário, busque ajuda!

Este é um momento atípico para todos nós, o que pode gerar maior estresse pelas angústias e incertezas do período. Existem muitos profissionais que trabalham com saúde mental, como psicólogos, psiquiatras e outros, que estão disponibilizando seus serviços na modalidade online para auxiliar quem está precisando nesse momento de pandemia. O cuidado psicológico pode ser realizado e procurado de maneira individual, conjugal e/ou familiar, através do modelo de terapia online citado acima. Atualmente, essa é a forma mais viável de manter ou iniciar um acompaña-

mento, evitando assim, risco de contágio.

Dê a devida atenção às suas necessidades, sensações físicas, sentimentos, e pensamentos que possam estar gerando algum desconforto ou prejuízo para sua saúde mental. Não se sinta envergonhado de procurar ajuda, caso perceba que a angústia está muito difícil de carregar sozinha. Esses profissionais da saúde mental podem lhe acolher e lhe encaminhar para o melhor acompanhamento profissional, de acordo com a sua necessidade.

Referências Bibliográficas

BOND, Letycia. Agência Brasil (2020). *SP: violência contra mulher aumenta 44,9% durante pandemia.* Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2020-04/sp-violencia-contra-mulher-aumenta-449-durante-pandemia>. Acesso em: 09 mar 2020

Féres-Carneiro, T. (1998). *Casamento contemporâneo: O difícil convívio da individualidade com a conjugalidade.* *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2), 379-394.

Féres-Carneiro, T., & Diniz Neto, O. (2010). *Construção e dissolução da conjugalidade: Padrões relacionais.* *Paidéia*, 20(46), 269-278.

Fonseca, R. C. T., & Carvalho, A. L. N. (2016). *O papel da empatia e da comunicação*

assertiva na satisfação conjugal em casamentos de longa duração. *POLÊM! CA*, 16(2), 040-058.).

Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). *The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health.* *Psychiatric Quarterly*, 1-12.

Ministério da Saúde (2020). *Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. Departamento de Atenção Hospitalar, Urgência e Domiciliar. Coordenação Geral de Urgência. Força Nacional do Sistema Único de Saúde. Protocolo de Manejo Clínico para o Novo Coronavírus (2019-nCoV).* Brasília, DF: MS, 32 p.

Mosmann, C., Falcke, D. (2011). *Conflitos conjugais: motivos e frequência.* *Revista da SPAGESP*, 12(2), 5-16.

ONU Brasil (2020). *Como lidar com o estresse causado pela pandemia do coronavírus?* Disponível em: <https://nacoesunidas.org/como-lidar-com-o-estresse-causado-pe-la-pandemia-do-coronavirus/> Acesso em: 15 de maio de 2020.

Organização mundial da saúde (2020). *Fighting the 'shadow pandemic' of violence against women & children during COVID-19.* Disponível em: <https://www.un.org/africaneval/web-features/coronavirus/fighting-'shadow-pandemic'-viol> Rosado, Juliana S.; Barbosa, Paola V.; Wagner, Adriana (2016). *Ajustamento encephalic-against-women-children-during-covid-19.*

Rehman, U.S .et al. *Marital satisfaction and communication behaviors during sexual and nonsexual conflict discussions in newlywed couples: A pilot study.* *Journal of Sex & Marital Therapy.*

Rosado, Juliana S.; Barbosa, Paola V.; Wagner, Adriana (2016). *Ajustamento Conjugal: a função das características individuais, do casal e do contexto.* *Psicologia em Pesquisa - UFJF* 10(1). <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v10n1/05.pdf>

Rosset, M.S. (2017). *O casal nosso de cada dia.* Editora Artesã - 3ª ed.

Secretaria da saúde (2020). *Dicas de prevenção.* Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/coronavirus-prevencao> Acesso em: 13 de maio de 2020

Teixeira, C. M., Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2016). *Assertividade: uma análise da produção acadêmica nacional.* *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 18(2), 56-72.

Valle, M. E., & Osório, L. C. (2004). *Alquimia íntima: A nova química do casal.* Porto Alegre: Literalis

Wagner, A.; Neumann, A.P.; Mosmann, C.P.; Levandowski, D.C.; Falke, D.; Zordan, E.P.; Scheeren, P. (2015). *'Viver a dois: Compartilhando esse desafio': Uma proposta psico-educativa para casais.* Porto Alegre, Núcleo de Pesquisa Dinâmica das Relações Familiares.

World Health Organization. (2020). *Protocol for assessment of potential risk factors for coronavirus disease 2019 (COVID-19) among health workers in a health care setting, 23 March 2020*(No. WHO/2019--nCoV/HCW_risk_factors_protocol/2020.3). World Health Organization.