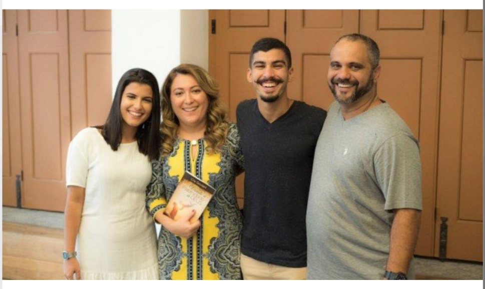
ÚLTIMOS DIAS
Fraldas Descartáveis Pampers Premium Care
Fraldas Descartáveis Huggies Tripla Proteção Turma da Mônica ou Personal Jumbinho
Toalha Umedecida Huggies Turma da Mônica c/ 48 Unids.
Sabonete Líquido Glicerinado Bebê Granado 250ml
Creme p/ Assaduras Hipoglós Amêndoas 40g
OFERTAS VÁLIDAS NESTE SÁBADO, 28/09 ATÉ 2ªFEIRA, 30/09/2019, ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES.
CONFIRA MAIS PROMOÇÕES NO NOSSO SITE

20/05/18 06:00 Curtir 322 Tweetar

Especialistas dão dicas de como superar a rotina para ter um casamento saudável



Evelin Azevedo

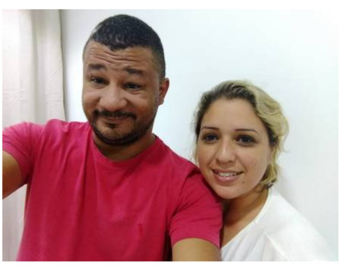
Tamanho do texto A A A

Maio é considerado o mês das noivas e eleito o queridinho dos casamentos. O começo dessa nova etapa de um relacionamento — em geral — é uma maravilha, mas, com o passar do tempo, os problemas começam a aparecer e muitos casais consideram o divórcio.

Falta de dinheiro, má comunicação e desinteresse no parceiro são alguns dos fatores que levam à separação, como explica psicóloga e terapeuta cognitivo-comportamental com especialidade em relacionamentos Naiara Mariotto:

— A segurança do relacionamento estável faz diminuir a sedução entre o casal. Com isso, os dois relaxam e passam a vivenciar uma rotina recheada de afazeres e preocupações. A família cria outras prioridades, diminuindo o tempo para esse casal.

Segundo dados do IBGE, em 2016, ocorreram 344.526 divórcios, um aumento de 4,7% em relação a 2015. O tempo médio do casamento dos brasileiros é de 15 anos. O casal Marcelo Amorim, 45 anos, e Silvia Coelho, 36 anos quase se divorciaram por falta de dinheiro. Já Cris Goulart e Alexandre Caramuru, ambos com 41 anos, tiveram dificuldades no começo da relação porque casaram muito novos.



— Cada indivíduo precisa entender até onde vai seu limite de permitir e ser assertivo nas conversas do casal. Casamento é parceria, é saber que nem sempre tudo estará bem e que, às vezes, um estará estranho com o outro — afirma Livia Marques, psicóloga e sócia diretora da empresa Psigente.

Mas, como manter saudável um relacionamento de tantos anos? Para Nairara, o casal deve investir tempo em sua relação a dois.

— Resgate o casal que existe nesta família. Conversem sobre dificuldades e vontades. Proporcionem a vocês “vale-nights”. Deixem as crianças com alguém de confiança e estimulem mais encontros a dois, mesmo que seja um simples jantar ou cinema. Mostre tanto a você quanto ao outro o quanto a companhia dele é prazerosa e divertida.

‘Esperamos a raiva passar para conversar’

Cris Goulart, empresária e escritora, 41 anos

Minha história com o Alexandre começou muito doida: engravidei no primeiro mês de namoro, os dois com 20 anos, e decidimos ficar juntos. Foi muito difícil no começo, foram oito anos de inferno: a gente se ofendia frequentemente. Quando percebi que eu era uma pessoa legal e merecia mais que aquilo, tivemos uma conversa. É preciso criar limites no relacionamento, e isso dá muito certo. Esperamos a raiva passar para conversar. Além disso, acreditamos que as decisões devem ser tomadas em comum acordo. Dentro de um relacionamento, cada um tem suas qualidades e defeitos.

Dicas valiosas

Diálogo

A comunicação é um pilar importante do casamento. É preciso conversar constantemente com seu cônjuge. Falar o que está sentindo e ouvir o que o outro tem a dizer é uma tarefa simples, mas que muitos casais têm dificuldade de realizar

Empatia

Coloque-se no lugar de seu cônjuge antes de criticá-lo. Isso vai fazer você entender melhor a decisão tomada pelo outro naquele momento

Respeito

Uma relação que não tem respeito tende a durar muito pouco, pois trará sofrimento para ambos. Respeite as opiniões do outro e exija respeito também. Evite xingamentos e discussões em público. Não fale mal de seu/sua parceiro(a) para os outros

Paciência

O casamento é a união de duas pessoas diferentes. São justamente essas diferenças que causam mais brigas e atrapalham a relação. Assuma seus erros, perdoe seu cônjuge e aprenda a lidar com os defeitos do outro

Tempo juntos

Um casal, mesmo que já tenha filhos, precisa reservar um tempo só para ele. Cuide-se da mesma maneira que se cuidava no começo da relação, use sua criatividade para esquentar a sua relação. Estimule o desejo e a reconquista

Amor

Sem o amor e todas essas outras dicas, o casamento não vai para frente. Tenha sempre em mente aquilo que fez você se apaixonar pelo seu cônjuge

Printi
CLIQUE
Publicidade

Imprimir Email Comentar Facebook Twitter Whatsapp

Anterior
Projeto promove bailes de carnaval em abrigos de idosos, no Rio

Próximo
‘Yanny’ ou ‘Laurel’: especialistas explicam como é possível ouvir...

Leia mais
Vasectomia aumenta a libido dos homens, diz pesquisa
Bloqueios emocionais podem causar distúrbios sexuais
Mulheres que se relacionam com homens mais novos ficam com a autoestima elevada
Namoro à distância: dicas de o que fazer para dar certo
Somente 31% dos homens se previnem ao transar, mostra pesquisa

Comentário

Comentários Encerrados

Os comentários são de responsabilidade exclusiva de seus autores e não representam a opinião deste site. Se achar algo que viole os termos de uso, denuncie. Leia as perguntas mais frequentes para saber o que é impróprio ou ilegal.

Chamex office uso profissional Kalunga.com +Papelaria
Publicidade
Chamex office uso profissional Kalunga.com +Papelaria
Publicidade

As mais lidas
1 Chance de enfartar pela segunda vez é maior: saiba como evitar
2 Tonturas podem ser sinal de alerta para doenças graves
3 Saiba quais são as funções da testosterona nas mulheres
4 Métodos contraceptivos: antes de escolher é preciso conhecê-los
5 Descubra o que pode ser a causa daquela coceira chata

+Papelaria
Publicidade

Primeira página
BRASIL Lula diz que não aceita condições para deixar a cadeia em regime semiaberto
ECONOMIA Eike é condenado a 8 anos de prisão por manipulação de mercado
CASOS DE POLÍCIA Flordelis não consegue comprovar guarda de filha em Conselho Tutelar
ROCK IN RIO Rock in Rio: o que funcionou no 1º fim de semana e o que pode melhorar
RIO Festival injeta R$ 1,7 bilhão na cidade e gera 25 mil empregos

Anúncio
Display Take one (1 un.)
Printi VISIT SITE
Publicidade

Taboola Feed
Display Take one (1 un.) R$ 8,96 - printi.com.br | Patrocinado
Ar Condicionado Split Hi Wall Samsung Smart 90... R$ 1.882,16 - zoom.co... | Patrocinado
Eliminador Pilha 3v 110/ 220v Aquecedor Orbis A partir de R$ 189 - me... | Patrocinado
Próstata grande: Faça isto todos os dias para diminuir RenovaProst | Patrocinado
Lembra dela? Respire fundo antes de ver como ela está agora military Bud | Patrocinado
Casa cheirava tão mal que os vizinhos... Desafio Mundial | Patrocinado
Velhice: Faça isto todos os dia e veja o que... Gnesis | Patrocinado
Se prepare para o verão agora com lentes verdes Show de Óculos | Patrocinado
Anitta: ousada nos palcos e conservadora com... Valor Investe
Conselhinho reverte decisão da CVM e... Valor Investe
Os 10 brasileiros mais ricos do mundo, segun... Valor Investe
Rotulador Eletrônico Profissional Label Manager Lm160 Dymo... A partir de R$ 255,65 - mercadolivre.com.br | Patrocinado
O jogo mais viciante do ano! Forge of Empires - Jogo Online Grátis | Patrocinado
Risque Las Vegas, Nevada, da sua lista de... Visite os USA | Patrocinado
Famosos que morreram sem que ninguém... Direct Healthy | Patrocinado
Patrimônio líquido de Eddie Murphy nos deix... Healthy George | Patrocinado
Susan Boyle está de volta! Ela perdeu peso e está linda Finance BLVD | Patrocinado
Passe longe: 12 carros que você deve evitar em 2019 Tantas Emoções | Patrocinado
Aos 102 anos, Kirk Douglas e sua parceira... Therapy Joker | Patrocinado
Método simples para reduzir conta de luz vira... Economizar Energia | Patrocinado
O segredo para comprar na Americanas que as... Cuponomia | Patrocinado