

**PODCAST - SEGUINDO EM  
FRENTE JUNTOS:**

## Como lidar com os desafios de relacionamentos durante a COVID-19



**DR. DYLAN ROSS**



**DR. JOHN GOTTMAN E  
DRA. JULIE GOTTMAN**

No quarto episódio do podcast Seguindo em frente juntos da Optum, o Dr. Dylan Ross conversou com a Dra. Julie Gottman e o Dr. John Gottman, pesquisadores, psicólogos clínicos e cofundadores do Gottman Institute. Eles discutem os desafios que os relacionamentos podem enfrentar durante a COVID-19.

Quando as pessoas passam mais tempo em casa — quase sempre na proximidade da família — elas podem ficar cada vez mais deprimidas e irritáveis. Ao mesmo tempo, elas podem se sentir solitárias porque sentem falta dos amigos e, se estão trabalhando em casa ou foram despedidas, de seus colegas.

Com base em quatro décadas de trabalho com casais e famílias, a Dra. Julie e o Dr. John oferecem várias sugestões para enfrentar esse período único com nossos relacionamentos intactos.

- **Esteja atento e tenha paciência.** Agora, muitos de nós estamos convivendo muito mais que o usual com nossos familiares — 24 horas por dia em alguns casos. Não ter tempo para nós mesmos pode causar estresse. E os pequenos desentendimentos podem se agravar rapidamente. Tente entender como a COVID-19 afeta as pessoas que o cercam e tenha paciência quando elas se irritam. Lembre-se dos estressantes adicionais, como as preocupações financeiras, que também podem afetar o humor de seus entes queridos.

- **Valorize o que é bom.** Uma questão que a Dra. Julie e o Dr. John quase sempre observam quando os casais têm problemas é o desvio para a crítica e a valorização do que é negativo. Em vez disso, é importante procurar o que seu parceiro ou parceira está fazendo corretamente. Crie uma cultura de valorização e respeito, apontando o que é positivo e dizendo “obrigado”. E não se esqueça dos pequenos momentos físicos também, como dar-se as mãos ou fazer carinho. Durante os momentos de estresse, essas ações podem ser mais importantes do que nunca.
- **Reserve um tempo para conversas sérias.** Apesar de ser difícil manter uma conversa privada se você tem filhos em casa constantemente nestes dias, ela ainda é essencial. Reserve um tempo para conversar sobre as questões que afligem sua cabeça. Assegure-se de começar de modo que seu parceiro ou parceira se abra e não se sintam atacados. As frases “Sinto que” são uma boa forma para introduzir um tópico difícil. Peça ao parceiro ou parceira que ouça e confirme o que você disse. Depois, faça o mesmo ao contrário. Quando vocês realmente se entenderem, fica mais fácil chegar a um acordo.
- **Busque apoio.** Embora as consultas médicas e sessões de terapia on-line estejam disponíveis há anos, a COVID-19 aumentou rapidamente sua popularidade. Se você puder usar o suporte durante este período — individualmente ou como casal — não deixe de usar um dos vários recursos disponíveis para entrar em contato com um terapeuta.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.