

“Mantendo a chama acesa”: Estratégias comportamentais de mulheres para manter a paixão romântica em relacionamentos de longa duração

“Keeping the flame burning”: Women’s behavioral strategies to keep romantic passion in long-term relationships

Rosana Granemann Dallagnol¹, Adriano Schlösser¹, Samuel Santos Miguel¹

RESUMO: A paixão constitui-se como um dos pilares na construção e manutenção de relacionamentos românticos satisfatórios. Ao longo dos anos, em decorrência da rotina e habituação conjugal, comportamentos apaixonados passam a ficar em segundo plano na relação do casal, podendo impactar negativamente na satisfação dos parceiros. Com base no exposto, esta pesquisa busca identificar as estratégias comportamentais que as mulheres utilizam para manter o componente da paixão presente em relacionamentos de longa duração. Metodologicamente, a pesquisa possui abordagem qualitativa, de natureza exploratória e corte transversal, realizada com 10 participantes do gênero feminino, que estavam em relacionamento conjugal há, no mínimo, dez anos. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, de forma individual, e posteriormente analisadas por meio de análise temático categorial, a partir da análise de conteúdo. Os resultados obtidos deram luz a duas categorias, a saber: “Comportamentos que favorecem a paixão” e “Comportamentos que dificultam o aumento da paixão”. Os resultados indicaram elementos atribuídos ao favorecimento da manutenção da paixão, com base em ações específicas, como: dedicação constante à conquista, tempo de qualidade, proximidade física, demonstração de carinho, cuidados com higiene/aparência, companheirismo, dentre outros. Em contrapartida, a rotina, cansaço, questões sexuais, esquemas mentais, críticas e comodismo foram comportamentos identificados como prejudiciais à manutenção da paixão na conjugalidade.

Palavras-chave: Psicologia do Amor; Atração Interpessoal; Relações Amorosas Longas; Paixão Romântica.

ABSTRACT: Passion is one of the pillars in building and maintaining satisfactory romantic relationships. Over the years, because of marital routine and habituation,

¹ Universidade do Oeste de Santa Catarina

passionate behaviors become secondary in the couple's relationship, which can negatively impact the partners' satisfaction. Based on the above, this research seeks to identify the behavioral strategies that women use to maintain the component of passion present in long-term relationships. Methodologically, the research has a qualitative approach, of an exploratory and cross-sectional nature, carried out with 10 female participants, who had been in a marital relationship for at least ten years. Semi-structured interviews were carried out, individually, and later analyzed through categorical thematic analysis, based on content analysis. The results obtained gave rise to two categories, namely: "Behaviors that encourage passion" and "Behaviors that hinder the increase of passion". The results indicated elements attributed to favoring the maintenance of passion, based on specific actions, such as: constant dedication to achievement, quality time, physical proximity, demonstration of affection, hygiene/appearance care, companionship, among others. On the other hand, routine, tiredness, sexual issues, mental schemes, criticism and self-indulgence were behaviors identified as harmful to maintaining passion in conjugality.

Keywords: Psychology of Love; Interpersonal Attraction; Long Love Relationships; Romantic Passion.

Introdução

"O amor acaba quando o casamento começa"; "a paixão é a primeira que surge e a primeira que acaba nas relações"; "sinto saudade da paixão que tínhamos no começo do relacionamento". Estas e outras frases são expressões presentes no cotidiano social, refletindo um dos principais desafios em relacionamentos românticos de longa duração: manter a paixão acesa. Considerando o amor romântico um fenômeno multidimensional, a sedimentação se dá pelos sentimentos de intimidade, paixão e decisão/compromisso, formando os vértices de um triângulo, ao que Sternberg (1989) intitulou como "Teoria Triangular do Amor". A partir desta perspectiva sobre as relações amorosas, a intimidade se refere aos sentimentos de felicidade, respeito, entendimento mútuo, entrega, apoio, comunicação e valorização; paixão aos sentimentos de atração física e sexual, vontade de

estar junto e o romance; e a decisão/compromisso se refere à decisão de amar e de que a relação seja duradoura.

Compreender os comportamentos dos cônjuges nas rotinas que envolvem padrões de atração afetivo-sexual configura-se como uma estratégia importante para o campo científico, seja na identificação de práticas que funcionam na manutenção da paixão, seja em práticas que possam prejudicar a relação. Em face disso, a relevância social e científica se sustenta na publicização de dados que possam contribuir à compreensão da ciência psicológica voltada ao amor e aos relacionamentos amorosos, além de colaborar socialmente para que casais de longa duração possam desenvolver melhor repertório comportamental em se tratando de relações satisfatórias. Nesse sentido, o fenômeno da atração interpessoal em relacionamentos de longa duração harmoniza com o bem-estar social, visto que indivíduos mais felizes em seus relacionamentos são mais saudáveis física, mental e profissionalmente, lidam melhor com suas próprias dificuldades e transmitem segurança aos filhos que, conseqüentemente, são mais saudáveis (Scorsolini-Comin & Santos, 2010).

No que se refere à investigação científica, a ciência psicológica, mais propriamente a Psicologia Social, os fenômenos do amor e dos relacionamentos românticos estão no escopo dos estudos envolvendo a Atração Interpessoal, sendo esta a área do conhecimento responsável por abordar os fatores que influenciam o desejo de filiar-se à outra pessoa, tanto para um relacionamento amoroso quanto para a amizade (Rodrigues et al., 2016). Dentre os elementos envolvidos, destacam-se: 1) afiliação, tratando-se da necessidade de contato e aceitação social; 2) intimidade, envolvendo querer estar próximo de outra pessoa; e 3) intimidade, associando-se à dimensão afetiva que inclina à busca por relações sociais íntimas.

Neste campo, as relações românticas são entendidas como modalidades de relações interpessoais que envolvem sentimentos e comportamentos socialmente significativos dentro de um contexto amoroso, tais como amor, sexo, intimidade e companheirismo (Féres-Carneiro & Jablonski, 2005). Dentre os elementos constitutivos, o amor tende a ser entendido como fundamental para a satisfação conjugal e condição primordial para a ocorrência do matrimônio.

A esse respeito, a Teoria Triangular do Amor proposta por Sternberg (1989) oferece um conjunto de condições que exemplificam os elementos essenciais para sua existência, manutenção e/ou extinção na relação. Para Sternberg e Susan (1984), o amor implica na combinação de três componentes essenciais: intimidade, compromisso e paixão, os quais podem sofrer alterações de intensidade ao longo do relacionamento, mas necessariamente devem existir, uma vez que a ausência de algum destes elementos – ou sua significativa diminuição – tendem a ser interpretados como prejudiciais à satisfação conjugal.

Operacionalmente, a satisfação conjugal constitui-se enquanto um fenômeno composto de múltiplas variáveis que integram a percepção de bem-estar dos cônjuges no contexto conjugal (Sardinha, et al., 2009). Essa percepção sofre alterações conforme o desenvolvimento do relacionamento e tende a ser mais positiva quando o casal desenvolve melhor habilidade de comunicação, resolução de conflitos e padrões de cuidado com a prole (Scorsolini-Comin & Santos, 2010). O estudo de Hernandez et al. (2017) aponta que indivíduos satisfeitos em seus relacionamentos se apresentam mais saudáveis do que os que se consideram insatisfeitos, principalmente no quesito de bem-estar pessoal e felicidade conjugal. Além disso, a satisfação conjugal fortalece o sistema imunológico dos indivíduos enquanto a insatisfação conjugal é um dos maiores estressores na vida, levando ao adoecimento físico e mental, aumentando a violência

conjugal, que em situações extremas podem acabar em homicídio ou suicídio, trazendo consequências negativas para os filhos e familiares (Sardinha et al., 2009).

Vale ressaltar que é subjetiva a percepção de satisfação conjugal, pois perpassa entre as expectativas e a realidade da relação vivida no sentimento de ter necessidades e desejos satisfeitos e na reciprocidade do dar e receber (Norgren et al., 2004). Os critérios que integram a percepção de satisfação conjugal são diversos e mutáveis, podendo incluir características como a personalidade dos cônjuges, experiências advindas da família de origem, construção do relacionamento a dois, casais em que ambos trabalham, casamentos de longa duração, controle conjugal, estrutura de poder na família, comunicação, semelhança em atitudes, a percepção interpessoal, idade, tempo da relação, autoestima, escolaridade e filhos (Scorsolini-Comin & Santos, 2010).

Dentre os elementos com maior percepção de insatisfação conjugal em relações de longa duração, a paixão é frequentemente citada, sendo este um elemento fortemente entendido como sinônimo de amor, haja vista suas mudanças fisiológicas que denotam a percepção subjetiva de apaixonamento (Borges, 2015). No estudo de Jankowiak e Fischer (1992) sobre relações românticas em 166 culturas diferentes, 147 destas elencaram a presença da paixão como elemento fundamental da percepção de amor, aqui entendido enquanto amor passional. Por sua vez, Yela (2000) diferencia duas modalidades de paixão: a erótica, envolvendo a dimensão afetivo-sexual; e a romântica, voltada aos desejos e necessidades psicológicas. Não obstante, para ambas a intensidade emocional se faz presente, sendo sua ausência entendida como falta de amor (Schlösser, 2012).

Em se tratando da dimensão passional, a atração interpessoal tende a ter maior ênfase principalmente na gênese de relacionamentos românticos, a partir de contextos de flerte, o qual se constitui como um conjunto de comportamentos de cortejo, dividido em seis fases segundo Weber (1998), a saber: 1) Atenção: através de sinais corporais a pessoa

tenta chamar a atenção do outro para si; 2) Reconhecimento: aumentam as trocas de olhares e a pessoa se comporta direcionando-se ao outro, sinaliza permissividade para aproximação; 3) Interação ou conversa de sedução: após aproximação nesta fase ocorre uma conversa incluindo troca de elogios e perguntas sob tom de voz mais agudo e suave; 4) Contato físico: aproximação corporal e toque em alguma parte do corpo socialmente aceita; 5) Sincronia corporal/excitação sexual: movimentos harmoniosos e espelhados, um repete o movimento do outro; 6) Resolução sexual: distanciamento social após a relação sexual, que não mais necessita de negociação.

Embora substancialmente presente do início da gênese amorosa, a paixão tende a sofrer alterações ao longo dos relacionamentos, com alterações fortemente influenciadas por padrões comportamentais do casal, envolvendo questões como rotina, estresse, problemas parentais, questões financeiras, falta de cuidados com a autoimagem, problemas na comunicação entre os parceiros etc., impactando diretamente na satisfação conjugal. Desta forma, estratégias na vivência do casal são pré-requisitos para relacionamentos satisfatórios. Pesquisa realizada com parceiros casados a mais de trinta anos, apresentaram os seguintes elementos associados à satisfação conjugal: compreensão, comprometimento e doação, espiritualidade e afetividade (Silva et al., 2017). Por conseguinte, no estudo de Albertoni e Lages (2018), também com casais de longa duração voltados ao manejo de conflitos conjugais, foram apresentados sentimentos predominantes para a superação de dificuldades: cumplicidade, companheirismo, sacrifício, cuidado, tolerância e negociação, indicando assim a ênfase da intimidade como promotor de suporte e compreensão.

Contudo, se os elementos do amor associados à intimidade e ao compromisso puderam ser identificados, as estratégias para a manutenção da paixão em casais de longa duração ainda necessitam de melhor exploração. Neste quesito, parte-se da hipótese de

que homens e mulheres podem ter comportamentos distintos frente ao comportamento de sedução de parceiros, haja vista as diferenças já apresentadas em estudos anteriores frente ao comportamento de flerte de homens e mulheres. Busca-se, com tais dados, verificar quais são as estratégias comportamentais de sedução de mulheres em relações de longa duração, visando potencializar o alcance de formas de propiciar estratégias assertivas que potencializem a satisfação conjugal.

Método

Delineamento

O presente trabalho utilizou a abordagem qualitativa, de natureza exploratória e corte transversal, visando conhecer mais profundamente o tema através dos dados coletados. Segundo Gray et al. (2012), a abordagem qualitativa parte da contextualidade para aprofundar seus fenômenos de investigação, podendo ser a base de conceitos que possam ser testados quantitativamente no futuro. Segundo Fontelles et al. (2009), a pesquisa exploratória visa uma primeira aproximação, a fim de familiarizar o pesquisador com o tema e trazer os fatores e as relações existentes entre estes, e transversal por se tratar de um estudo em curto período.

Participantes

Participaram do estudo 10 pessoas, todas do gênero feminino e maiores de idade. As entrevistas foram realizadas individualmente, em local e horário pré-agendado. Para a definição do número de participantes, foi utilizado o critério de saturação teórica, pois pesquisas com um determinado tema tendem a repetir informações, evidenciando sua saturação (Fontanella et al., 2008). A técnica bola de neve (*snowball*) foi utilizada a partir de indicação de pessoas do convívio social da pesquisadora e das pessoas entrevistadas, dos quais advieram novos participantes (Vinuto, 2014).

Como critério de inclusão, participaram da pesquisa mulheres que estejam vivendo no mínimo 10 e no máximo 20 anos em relacionamento conjugal (casamento civil e/ou religioso, ou união estável). Não participaram da pesquisa pessoas do gênero masculino, mulheres solteiras, mulheres que estejam em qualquer modalidade de relacionamento abaixo de 10 anos ou acima de 20 anos, ou que possuam comprometimento de saúde capaz de dificultar a compreensão da entrevista.

Coleta dos dados

A coleta de dados se deu por meio de entrevista semiestruturada, permitindo a expressão e compreensão de uma realidade particular (Fraser & Gondim, 2004). Finalizada a entrevista, as participantes responderam algumas questões para caracterização de população, abordando idade, religião, escolaridade, status do relacionamento e o tempo de união do casal. A pergunta geradora foi: “O que você faz para manter a paixão romântica em seu relacionamento amoroso?”, seguida das seguintes perguntas exploratórias, envolve os seguintes tópicos: comportamentos importantes para manter a paixão ativa; percepção de importância da paixão no relacionamento; dificuldades em manter comportamentos associados à paixão; comportamentos do parceiro que facilitam o aumento da paixão; comportamentos que prejudicam a paixão; comportamentos pessoais que facilitam e prejudicam a paixão na relação conjugal.

Procedimentos e Considerações Éticas

A aplicação da entrevista semiestruturada foi realizada de forma presencial, com dia e hora marcados e individual, para evitar a influência de opinião dos parceiros nas respostas. As participantes foram convidadas a participar do estudo e, mediante aceite, as entrevistas foram marcadas, ocorrendo dentro do Serviço de Atendimento Psicológico – SAPsi, objetivando manter o sigilo e neutralidade do ambiente. Na impossibilidade de

deslocamento, buscar-se-ia um local neutro que facilitasse o acesso à participante. As entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra.

Todas as diretrizes éticas seguiram as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde, por meio da Resolução n. 510/2016, sobre pesquisas que envolvem participantes humanos nas Ciências Humanas e Sociais. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê, sob parecer n. 58606622.1.0000.5367. Antes do início de cada entrevista, foi solicitada a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após, foi solicitado o pedido de autorização para a gravação da entrevista em áudio, agradecendo a disponibilidade e explicando informações gerais sobre os objetivos do estudo.

Análise dos dados

As entrevistas foram transcritas integralmente e foram analisadas por meio da análise temático-categorial, advinda da técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (1977). Este método facilita a leitura e interpretação do que foi coletado, proporcionando a compreensão de diferentes aspectos da experiência social através a linguagem cultural e as variadas significações dos indivíduos participantes da pesquisa.

Resultados

Com base nos resultados de caracterização das participantes, identificou-se grande variância de idades, entre 25 e 51 anos. Quanto a religião, duas disseram não participar de nenhuma, três são católicas e cinco disseram ser membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Acerca da escolaridade, uma possui ensino fundamental completo, quatro têm o ensino médio completo, uma tem o superior completo, três têm pós-graduação em nível de especialização e uma tem mestrado. Por fim, quanto ao status de relacionamento, três estão em uma união estável e sete estão em casamento civil e religioso, com tempo de relacionamento entre 10 e 20 anos de convivência conjugal.

Objetivando uma melhor observação e compreensão dos dados coletados nas entrevistas, realizou-se uma análise temático-categorial, através da qual obtiveram-se duas categorias temáticas reveladas como resultados, sendo elas: Comportamentos que favorecem a paixão; Comportamentos que dificultam o aumento da paixão. A Tabela 1 apresenta as categorias e suas respectivas unidades de registro, com a frequência.

Tabela 1

Análise Temático-Categorial das Entrevistas Semiestruturadas

Categorias	Unidades de Registro	Grupo 1 (frequência)
Comportamentos que favorecem a paixão	Dedicação para conquistar o parceiro constantemente	9
	Tempo de qualidade	9
	Proximidade física	9
	Demonstrar afeto/carinho	8
	Autoconhecimento e conhecimento sobre o/a parceiro/a	7
	Cuidar da higiene, aparência e saúde	7
	Flexibilidade	7
	Demonstrar Interesse	6
	Companheirismo	6
	Comunicação	6
	Resolução de problemas	4
	Dividir afazeres da casa/cuidar das crianças	4
	Ter vínculos de amizades	3
	Respeito mútuo	3
	Reconhecer o valor da pessoa	3
	Tomar a iniciativa	3
	Admirar o companheiro (a)	2
	Paciência	2
	Reciprocidade	1
	Bom humor	1
Empatia	1	
Sentir-se segura	1	
Ter metas e objetivos comuns	1	
Atividades em família	1	
Fidelidade	1	
Amizade	1	
	Total	106
Comportamentos que dificultam o aumento da paixão	Rotina	6
	Cansaço	6
	Questões sexuais	6
	Esquemas Mentais	5
	Críticas/brigas constantes	5
	Comodismo	4
	Fazer cena	3
	Descontar os problemas do trabalho em casa	2
	Fazer mais coisas separados	2
	Pensar somente no próprio desejo	2
	Ser bagunceira / preguiçosa	2
Fazer as tarefas domésticas sozinha/o	2	
Falta de diálogo	2	

Maior Rispidez	2
Frequência na casa da mãe	2
Imediatismo	1
Celular, Televisão	1
Expressões afetuosas em momentos inoportunos	1
Total	54

Fonte. Os autores.

Comportamentos que Favorecem a Paixão

A primeira categoria refere-se aos comportamentos que favorecem a paixão, sendo identificadas em seu cerne vinte e seis unidades de registro, que apresentam as ações identificadas como benéficas para o favorecimento da atração. De modo geral, observou-se que a paixão precisa ser cultivada, demonstrando a necessidade de empenho dos cônjuges para que ela se mantenha com o passar do tempo e em face dos desafios do cotidiano. Logo, são necessários comportamentos ativos de ambos os parceiros para que a percepção de satisfação conjugal se efetive e, portanto, justifique a continuidade do relacionamento. As unidades de registro da categoria 1 indicam o compartilhamento de uma vida a dois, sendo necessário um conjunto de elementos a serem praticados para que haja qualidade conjugal.

As unidades de registro mais citadas foram: “Dedicação para conquistar o parceiro constantemente”, “tempo de qualidade” e “proximidade física”. No tocante à primeira unidade, as participantes apresentam ideias que envolvem o planejamento/organização do dia (atividades domésticas, trabalho, cuidado com as crianças etc.) para que possam se dedicar à conquista de seus parceiros de maneira ativa. A partir dos relatos, identificou-se que elas buscam encaixar, em seu cotidiano, ações para seduzir e agradar seus companheiros envolvendo elogios, presentes, um jantar especial (em casa ou fora dela), carinho, atos de sedução deliberado, dentre outros. Pode-se observar estes dados a partir de alguns trechos transcritos:

[...] *me programo para que as coisas aconteçam para que o meu marido seja feliz, porque eu sei que o jeito que ele gosta de amar é diferente, [...], eu tenho essa*

ideia de que algumas coisas eu tenho que fazer para que ele [...] continue feliz dentro do nosso relacionamento (P1); O meu marido é muito de atos de serviço. [...] ele faz muita coisa para me agradar, ele traz uma flor, ele é muito mais romântico do que eu. Então eu percebo que eu também tenho que, às vezes, fazer esses agradados para ele, que também faz a diferença no comportamento dele, entende!? (P6).

A segunda unidade de registro mais citada foi “Tempo de qualidade entre o casal”. Nesta unidade, as participantes sugerem que prezar por um tempo só para o casal é essencial. Devido as rotinas laborais do cotidiano que demandam tempo e energia, faz-se necessário dedicar tempo para que o casal esteja junto, sair do dia a dia repetitivo, conversar, distrair-se, brincar, paquerar, ter relações sexuais e sentir como se ainda estivessem namorando. Pode-se identificar tais percepções a partir de algumas falas que sugerem alternativas:

Quando a gente sai de casa, que a gente tira um tempo, vamos ir jantar, vamos fazer alguma coisa juntos, então vem embutido [...], talvez a gente vá para algum lugar para fazer amor. [...] a gente vive momentos assim que parece que a gente estava no início.” (P1); “Eu nunca quis ir no motel, mas foi que nem como se a gente fosse sair para namorar, primeiro encontro, primeira saída, foi bem legal, [...] saiu da rotina, [...] deu um sentimento que até o nosso corpo trabalha diferente, tem mais lubrificação, totalmente diferente do dia a dia (P4).

Por fim, a “Proximidade física” que se referiu a estimulação da troca de carinhos que, com a rotina dos cônjuges, acaba por ser pouco aproveitada. No entanto, as participantes relatam que pequenos atos ajudam a diminuir esse distanciamento, como: dar as mãos, conversar olhando nos olhos do parceiro, fazer carinho, trocar carícias, assistir programas juntos, dormir abraçados, beijos, toques mais provocativos etc.:

Eu acho que a proximidade do casal, sentar juntos no sofá, sabe!? É o toque, o beijo no sair e no chegar, o beijo propriamente aqui, não [...] aquele selinho, mas um beijo assim, para mim funciona bastante assim (P3); Porque se você não tiver uma paixão, uma coisinha ali, uma chama lá no fundo, não tem como você levar um relacionamento para frente, seria como se fosse um irmão, pai, alguém da família (P2); Com certeza a paixão é importante, o romance é essencial pra se manter um casamento, porque senão, você se transforma em colega de quarto (P6).

A quarta unidade de registro com maior número de citações foi “Demonstrar afeto/carinho”, surgindo a partir de discursos em que as rotinas passam a diminuir a frequência das demonstrações de afeto e carinho, que eram comuns no início do relacionamento. Uma vez mais, as mulheres abordaram sobre a necessidade do esforço para que existam demonstrações de afeto e carinho:

Eu sempre gosto de demonstrar que eu gosto dele, gosto de deixar claro e algumas vezes, coloco um bilhetinho, um ‘bombonzinho’, alguma coisa assim, [...] eu faço pra ele saber, pra mostrar que realmente eu amo ele sim (P7); Eu acho que é algo importante, pequenos gestos, acho que isso no dia a dia vai mantendo, porque precisa se sentir amado, ser querido [...]. Eu vejo muito mais isso, assim, no sentido do cultivar o amor e tal, né!? (P8).

A unidade de registro, “Autoconhecimento e conhecimento sobre o/a parceiro/a” envolveu reflexões voltadas a conhecer a si mesma, sabendo o que gosta e não gosta sobre si mesma e sobre o parceiro. Tal conhecimento, proveniente das vivências do casal, permitiria maior qualidade da intimidade afetivo-sexual do casal:

Ele também entende que eu sou muito mais fria [...] ele é mais amoroso e romântico, então acaba que eu acabo, eu tento fazer porque eu sei que se ele me

dá isso, ele gosta de receber isso (P1); Eu sou muito pontual, e ele não é, e isso me irrita, mas são comportamentos que são meus, não é dele (P6).

A unidade de registro “Cuidar da higiene, aparência e saúde” discorreu sobre pontos negativos decorrentes de comodismo nos relacionamentos, que, por vezes, desencadeia em negligência no autocuidado e, conseqüentemente, na manutenção da atratividade necessária para a continuidade do apaixonamento. Neste sentido, existe a compreensão da necessidade do autocuidado pessoal e do parceiro, o que influencia diretamente na autoestima e manutenção da paixão:

Eu acho que eu podia cuidar melhor da minha saúde física (P7); Procuo me manter bonitinha, arrumadinha, cuidar da aparência, eu acho que é uma das coisas que é importante também, [...] eu queria que ele fosse mais que nem eu, que se cuidasse mais. Eu, às vezes, chamo a atenção dele assim, eu brinco com ele, porque ele, não tipo, assim ele não se cuida, dá impressão assim que ele não faz tanta questão que eu me sinta atraída (P9).

A unidade de registro “Flexibilidade” se refere a capacidade de lidar com as mudanças, dificuldades e/ou problemas que ocorrem ao longo do relacionamento, havendo a necessidade de compreensão e adaptabilidade de ambos os cônjuges. As participantes apresentam um conjunto de situações que entendem como desafiadoras e potencialmente danosas à relação conjugal, como: manias, gostos, pensar e agir diferentes, limites individuais, rotina, dificuldades com as finanças, saúde, períodos hormonais, gravidez, criação dos filhos etc., que isoladamente e/ou em conjunto podem atrapalhar a expressão da paixão. A seguir, as falas que denotam a necessidade desta flexibilidade:

A gente precisa muito de ajustes, né!? Esses ajustes já vêm desde que nos conhecemos em pequenas coisas, grandes coisas, e esses ajustes precisam, para

ajudar a manter vivo sabe? (P10); Como tem um adolescente em casa, você tem que ter certeza que ele está dormindo para você fazer alguma coisa, porque como a nossa casa é pequena, você tem que fazer de manhã, que às vezes ele está dormindo (P2).

As unidades de registro “Demonstrar interesse”, “Companheirismo” e “Comunicação”, englobaram temáticas sobre comportamentos que consideram fundamentais para uma relação saudável que influencie diretamente na paixão. A unidade “Demonstrar interesse” refere-se a interessar-se pelos gostos, desejos e *hobbies* do companheiro, dando importância às necessidades:

Meu marido trabalha com algo que eu não tenho conhecimento nenhum, mas sempre eu faço perguntas sobre o trabalho dele, porque eu sei que é algo que interessa a ele e eu acho que isso demonstra carinho e compreensão, isso pra mim é um ponto bem importante (P6); Que essas pequenas coisinhas, assim, esses comportamentos de trazer algo e dizer que te ama, [...] ele me elogia muito. Então eu acho que o elogio é muito bom, né? (P10).

A unidade “Companheirismo” trata da percepção de se ter alguém com quem se pode contar, estando juntos independentemente das adversidades:

Ele me apoia e eu apoio bastante ele também, quando ele quer tomar alguma decisão, alguma coisa, mas assim eu vejo que tem gente que não faz o que ele faz, sabe? (P2); Apoiar as atividades do dia a dia dele, [...] coisas bem simples, que nem aqui em casa a gente tem muito assim de se ajudar porque, quando eu não estou, ele que tem que estar em casa, ele que faz o almoço, tudo. Então, assim, as pequenas coisas de chegar, às vezes, agradecer pelo que ele fez (P4).

A “Comunicação” manifesta-se como importante para comunicar desejos, gostos, dificuldades, negociando diferenças para esclarecer desentendimentos e chegar aos

acordos tão necessários na convivência a dois: “*Conversar bastante entre o casal, nem que às vezes não feche, mas aí chegamos num acordo.*” (P2); “*Às vezes a gente comunica, eu estou sentindo falta disso, tem que ser claro, não adianta né!?*” (P8).

Comportamentos que Dificultam o Aumento da Paixão

A segunda categoria refere-se aos comportamentos que dificultam o aumento ou manutenção da paixão. Uniões mais longas enfrentam muitas situações desafiadoras e estas situações combinadas com comportamentos não assertivos exercem uma influência considerável na diminuição da atração física e paixão dos cônjuges. Foram encontradas nesta categoria dezoito unidades de registro.

A unidade de registro mais citada desta categoria foi “Rotina”, e se refere ao cotidiano do casal com suas atividades diárias de trabalho, estudos, afazeres domésticos, cuidados com os filhos etc., que são elevados acima do relacionamento do casal e acabam diminuindo o desejo/paixão de um dos cônjuges ou de ambos, prejudicando sua expressão: “*A rotina do dia a dia acaba, com o interesse [...]*” (P5); “*A rotina dificulta bastante, então tem momentos que você para pensar: Meu Deus! Eu não transei com meu marido ainda essa semana*” (P8).

O “Cansaço” é a segunda unidade de registro mais citada, reportando a questão do esgotamento físico e mental devido às várias funções exercidas e atividades realizadas, por vezes com sobrecarga laboral decorrente do papel social atribuído à mulher de que, mesmo trabalhando fora, ainda necessita dar conta da casa e dos filhos – o que exerce uma pressão psicológica severa e que faz com que o desejo diminua consideravelmente ou deixe de existir: “*Você chega cansada em casa, daí você quer limpar a casa, quer lavar a louça*” (P2); “*Quero chegar do trabalho, tomar um banho e sentar no sofá e assistir minha série e ficar bem quietinha, às vezes nem para o diálogo eu fico muito aberta, sabe!?*” (P3).

A unidade de registro “Questões sexuais” apresenta um conjunto de trechos em que as participantes abordam questões relacionadas aos hormônios, discorrendo que estes alteram drasticamente a percepção das circunstâncias, o humor, o funcionamento biológico e regulação emocional delas, podendo aumentar ou diminuir a libido, interferindo diretamente no nível de desejo e pré-disposição para o ato sexual:

Eu sou muito hormonal [...], tem época do mês que funciona muito bem e tem épocas [...] que não, eu até brinco com ele e digo: ‘Aproveita que eu tô com vontade’, ‘tira o atraso’, ‘porque talvez você vai ter que esperar o próximo ciclo’. (P1); *Às vezes para a gente não é algo assim tão diariamente, eu sinto falta e tem vezes que eu tenho muito desejo, mas tem vezes que eu não quero* (P4).

A quarta unidade de registro são os “Esquemas mentais” e apresentam interpretações aprendidas ao longo das experiências de vida das participantes, que influenciam suas interpretações referente à paixão, sexo e conjugalidade:

“Quando as crianças eram menores, eu tinha uma preocupação em resolver ligeiro o sexo, porque eu tinha medo que um filho acordasse e que os dois ficassem frustrados. E, conforme meus filhos foram crescendo, eu fui vendo que eu criei isso quando eles eram menores e eu fui prolongando isso.” (P1); *“É, eu sou muito movida assim, oh: ‘Ah, ele não me beija mais, eu não vou mais beijar ele’, então eu vou lá, dou um beijo de tchau, ele retribui, mas quando ele sai, ele não me dá um beijo de tchau e [...], outras coisas, enfim. Eu era muito romântica e isso acabou se perdendo justamente por essa questão, se eu faço ele não faz”* (P3).

Além destas, foram encontradas as unidades de registro com menor frequência, apresentando uma série de comportamentos indicados como negativos para a manutenção do desejo. Tais elementos envolvem percepções individuais, mas que, pelas participantes, sabotariam o desejo sexual, como: “Comodismo”, “Críticas constantes”, “Fazer

joguinhos/cena”, “Descontar os problemas do trabalho em casa”, “Fazer mais coisas separados distanciamento”, “Pensar somente no próprio desejo”, “Brigas/Divergências constantes”, “Ser bagunceiro/preguiçoso”, “Fazer tarefas domésticas sozinha/o”, “Falta de diálogo”, “Maior rispidez”, “Frequência na casa da mãe”, “Imediatismo”, “Celular/Televisão”, “Expressões afetuosas em momentos inoportunos”.

Discussão

Na Teoria Triangular do Amor, proposta por Sternberg (1989), a paixão constitui-se como um dos três fundamentos que sustentam a satisfação conjugal, sendo que sua diminuição ou ausência colocam em risco o relacionamento. De acordo com as entrevistas, todas as participantes concordam que, mesmo em relacionamentos longos, faz-se necessário a existência do desejo para que o relacionamento perdure. Para tanto, apresentam um conjunto de elementos que, em suas experiências, auxiliam no processo de manutenção da paixão, sendo estas ações concretas que manifestariam a existência do sentimento.

A primeira categoria “Comportamentos que favorecem a paixão” diz respeito ao entendimento das mulheres sobre as ações, sentimentos, percepções consideradas favoráveis para nutrir a atração/desejo por seus parceiros durante seus relacionamentos de longa data. De acordo com Rubin (1970) o amor envolve uma ação voltada a um indivíduo, uma disposição para pensar, sentir e se comportar de uma determinada maneira para com esta pessoa. Para além disso, em consonância para Rizzon et al. (2013), dentre os elementos mais importantes para a estabilidade do casal estão a decisão de continuarem juntos e estarem comprometidos com a relação.

Neste sentido, a dedicação para a permanente conquista do parceiro manifesta-se como um esforço contínuo e executado por meio de ações diárias, sendo que tal empenho justifica-se pela importância dada à relação conjugal, bem como à necessidade de

comprometimento para a intimidade. Para a tríade amorosa proposta por Sternberg (1989), o comprometimento/decisão aponta que, nos relacionamentos de longo prazo, existe um comprometimento em manter o amor, sendo a paixão o componente que reúne o desejo e ato sexual.

Igualmente importante, o tempo de qualidade apresenta-se como a forma de manter a intimidade e companheirismo do casal, podendo desfrutar de momentos de intimidade sem outras preocupações ou interrupções. Para a Teoria Triangular do Amor de Sternberg (1989), o elemento intimidade se refere à proximidade e aos laços emocionais que se desenvolvem quando os parceiros estão juntos. Desta maneira, o casal passar tempo de qualidade juntos tende a criar um ciclo que se retroalimenta de forma benéfica, consoante aos achados de Coutinho e Menandro (2010) ao afirmarem que as razões afetivas sexuais fomentam energias que mantém saudável a relação do casal.

O tempo de qualidade permite, geralmente, o estreitamento da proximidade física, elemento importante para as participantes enquanto algo que fomenta a paixão do casal. Nesta unidade, a paixão dá ênfase diretamente na dimensão sexual própria da paixão (Sternberg, 1989). Casais têm a percepção mais satisfatória de suas relações quando desfrutam de maior intimidade, e geralmente sentem-se confortáveis e satisfeitos, o que reforça suas capacidades de ressignificar positivamente comportamentos negativos, facilitando a identificação com o ofensor, permitindo o perdão e a reparação dos agravos cometidos (McCullough et al., 1997)

No tocante à demonstração de afeto/carinho, esta prática foi apresentada como uma das ações que instigariam a paixão. Para Acevedo e Aron (2009) o romance em um relacionamento de longa duração pode ser mantido se houver o empenho e o interesse sexual mútuo. Esse aspecto amoroso pode inspirar os cônjuges a fazerem mudanças, mesmo quando elas parecerem difíceis, para uma melhor qualidade da vida conjugal. Já

o autoconhecimento e conhecimento sobre o parceiro também permitiriam ampliar as possibilidades frente à satisfação afetivo-sexual, uma vez que consentem a conhecer os gostos, desejos, expectativas de si mesmo e do companheiro. Para Scorsolini-Comin (2014) o desenvolvimento de uma conjugalidade passa pela necessidade primária de desenvolver o si-mesmo e investir nessa dimensão de crescimento individual, ou seja, o investimento na relação começa pelos aspectos individuais dos cônjuges para a construção da dimensão comum. Aceitar a si mesmo incondicionalmente, suas dificuldades, fragilidades e limitações, para depois aceitar essas características em seu parceiro, promovendo uma relação única e satisfatória.

Cuidar da higiene, aparência e saúde também se apresentou como uma informação importante na manutenção do apaixonamento, considerando que a atratividade se configura como um aspecto importante para o estabelecimento e manutenção de relacionamentos amorosos (Schlösser, 2018; Schlösser & Camargo, 2015a). De acordo com a literatura psicológica, a beleza física é analisada enquanto um dos atributos pessoais que influenciam na gênese das relações interpessoais românticas (Jesus, 2011). Ainda, Vala e Monteiro (2006) discorrem que a autoconsciência da beleza física, bem como do outro, impactando diretamente nas interações sociais, mais especificamente no campo da atratividade. Para tanto, o autocuidado configura-se como a própria autoestima e para que o cônjuge continue se sentindo atraído, indo de encontro ao comodismo e à rotina que podem surgir ao longo da estabilidade conjugal. Ao se sentir bem, saudável e confiante, passa-se a ser capaz de estender este cuidado ao companheiro e família (Girondoli & Soares, 2023).

Em relacionamentos de longa duração, a flexibilidade manifestou-se como um dos atributos importantes para a manutenção da paixão, sendo esta a capacidade de se adaptar às mudanças próprias do contexto conjugal, facilitando que o desejo não seja extinto por

sentimentos e comportamentos que não contribuam para a evolução da qualidade do relacionamento ao longo do tempo. Em estudo proposto por Fonseca e Duarte (2014), mostrou-se que existe a necessidade de adaptação na vida conjugal, sendo ela essencial para a continuidade dos relacionamentos mais longos, pressupondo-se que ambos os parceiros mudam com a passagem do tempo. Todavia, de acordo com Acevedo e Aron (2009), é fundamental que exista a reciprocidade sexual entre os companheiros, e que, quando existente e mantida, melhora a qualidade da relação conjugal ao longo dos anos, devido a intimidade e conhecimento mútuo.

Demonstrar interesse configurou-se também como uma das estratégias consideradas importantes na manutenção da paixão, sendo esta a manifestação da importância do parceiro na vida pessoal. De acordo com Branden (1988), enquanto necessidades amorosas, apresenta-se a necessidade de ter alguém para compartilhar valores, sentimentos, interesses e objetivos e suporte emocional. Uma das formas de manifestação deste interesse configura-se a partir do elemento “companheirismo”. Estudos anteriores voltados a relacionamentos amorosos já apresentam o companheirismo como elemento nuclear na percepção de satisfação conjugal (Buss & Schmitt, 1993; Schlösser & Camargo, 2015b).

Considerando que este estudo foi realizado em participantes do sexo feminino, investigações no campo da psicologia evolucionista apontam que os estereótipos de gênero de mulheres voltados aos homens atribuem a estes os atributos: gostar de sexo, senso de humor, estabilidade financeira e ser bem-sucedido, bem como companheirismo, podendo esta ser uma característica do homem enquanto protetor (Buss & Barnes, 1986; Buss & Schmitt, 1993). Já na associação com a tríade do amor romântico, o compromisso integra diretamente esta, sendo um dos pilares que sustentam a relação, junto com a paixão e a intimidade (Sternberg, 1989).

A Comunicação, enquanto recurso de contato interpessoal por meio da linguagem, refere-se ao ato de dialogar, comunicando desejos, gostos e dificuldades, visando negociar as divergências, esclarecer desentendimentos e para se chegar aos acordos tão necessários na convivência a dois. De acordo com Rogers (1985), a capacidade de tolerância, empatia e de se comunicar abertamente, são habilidades pessoais que, quando usadas na relação conjugal, facilitam a compreensão e a expressão de condutas mais assertivas. Dentre os componentes do amor estabelecidos por Critelli et al. (1986), a intimidade comunicativa é o preditor de satisfação mais significativo para homens e mulheres.

Por sua vez, a segunda categoria refere-se aos comportamentos que dificultam o aumento da paixão. De acordo com os resultados, apresentou um conjunto de elementos que atrapalham que a paixão/desejo aumente em seus relacionamentos, pois essas relações passam por circunstâncias desafiadoras e elas somadas a comportamentos disfuncionais minam a atração física, a paixão dos cônjuges. Segundo Mark e Lasllo (2018), são dezoito os motivos que formam um modelo conceitual da manutenção do desejo sexual em relacionamentos de longo prazo e que podem aumentar ou diminuir a libido, facilitando ou prejudicando a satisfação conjugal. Esses motivos perpassam pelas expectativas, atratividade, foco, autonomia, apego, autoestima, estresse e cansaço, fatores interpessoais, capacidade de resposta ao parceiro, intimidade emocional, comunicação, crescimento pessoal, monotonia, compatibilidade sexual, satisfação, duração do relacionamento, expectativas de gênero e igualdade. Logo, a inexistência ou baixa presença de algum desses elementos teria, como consequência, a possibilidade de minar progressivamente a paixão conjugal.

Dentre as apresentadas, a rotina configurou-se como um preditor nocivo à paixão conjugal. Segundo os resultados, o dia a dia do casal, seus hábitos, atividades diárias com a profissão, educação dos cônjuges ou filhos, tarefas de casa, criação de filhos e outras

situações que demandam tempo e dedicação, acabam por sobrepor-se a relação do casal, e por isso diminuindo a paixão. Para Giddens (2012), a paixão é urgente e deve colocar as rotinas da vida em segundo plano, e não o oposto. Além disso, a familiaridade excessiva com o parceiro poderia ter, ao contrário do aprofundamento da intimidade, o efeito, levando ao afastamento e habituação nociva da relação conjugal (Mark & Lasllo, 2018).

Na sequência, o cansaço foi a segunda unidade de registro desta categoria, decorrente das jornadas laborais e demais demandas que suplantam a vida conjugal. De acordo com Mark e Lasllo (2018), entre os dezoito motivos que podem aumentar ou diminuir a libido está o estresse e cansaço, capazes de comprometer o desejo sexual e estão relacionadas ao trabalho ou a falta de tempo entre homens e mulheres. No tocante ao desejo sexual, as entrevistadas relatam suas dificuldades com a variação hormonal que alteram suas percepções, humor, funcionamento biológico, regulação emocional, aumentando ou diminuindo a libido, interferindo no nível de desejo e pré-disposição para o ato sexual. Lins (2012) aponta que quando a mulher foi inserida no mercado de trabalho e teve acesso à pílula anticoncepcional, foi-lhe dada liberdade financeira e sexual, ganhando maior autonomia para suas decisões, refletindo na maneira como ela experiêcia o amor. No entanto, Pretto (2003) argumenta que diante dos padrões tradicionais de gênero, em uma sociedade machista e heteronormativa onde impera o modelo hegemônico das masculinidades, é bastante difícil romper e estabelecer parcerias e expectativas diferentes, nos relacionamentos com o outro, elaborar projetos de futuro e fazer um contraponto a esses desejos e normas.

A quarta unidade são os “Esquemas mentais”, que correspondem a estruturas, organizações de pensamentos construídos para auxiliarem na tomada de decisões, resolução de questões. Todavia, quando estes não são atualizados conforme a passagem

do tempo e mudanças ocorridas no decorrer do relacionamento e vivência tanto da mulher quanto do homem, podem se tornar armadilhas que dificultam o aumento da paixão. Beck (1995) expõe que muitas das situações desagradáveis vividas pelos casais podem se relacionar com crenças disfuncionais de ambos os parceiros e estudos apontaram que crenças, expectativas, atribuições etc., pesam negativamente em seus relacionamentos (Peçanha & Rangé, 2008).

O homem ao acordar atrasado, sair de casa correndo e se esquecendo de dar um beijo na esposa, pode dar a ela margem para o pensamento “ele deve ter outra, nem se importa mais comigo”, ou a mulher coloca os filhos para dormir, vai deitar e fica atenta para ter certeza que os filhos estejam dormindo, preocupada por eles escutarem algo ou talvez, que o casal seja interrompido e, com isso, ela não responde as carícias do marido, podendo ele pensar “ela não me ama mais, só sirvo para trazer dinheiro para esta casa”. Nesse aspecto, Ellis (2003) explica que os pensamentos disfuncionais, da esposa e marido, geram atrito e contrariedade entre ambos, prejudicando a relação.

As demais unidades de registro apresentaram uma quantidade baixa de frequências. Observa-se, de modo geral, unidades de registro envolvendo problemas no contexto da comunicação interpessoal (críticas constantes, falta de diálogo, rispidez) e problemas comportamentais (fazer cena, descontar problemas do trabalho, fazer coisas separados, expressões afetuosas em momento inoportunos, fazer tarefas domésticas sozinha, imediatismo etc.). Vale ressaltar dois pontos identificados como nucleares no tocante ao limiar satisfação/insatisfação conjugal: comunicação e comportamento. A comunicação, para Feeney et al. (1997), é um dos principais elementos da satisfação conjugal, pois é através dela que se iniciam e se mantêm as relações, mormente se resolvem as divergências. As entrevistadas ressaltam aspectos que dificultam essa comunicação, envolvendo críticas constantes, falta de diálogo e rispidez, o que segundo,

seus discursos, parece ter ligação com a familiaridade excessiva com o parceiro, levando ao afastamento e habituação nociva da relação conjugal (Mark & Lasllo, 2018). Neste sentido, a intimidade, em aspectos mal adaptativos, pode contribuir para o afastamento conjugal.

Os problemas comportamentais, por sua vez, remetem a inabilidade de cada parceiro em lidar com as diferenças entre si, pois cada cônjuge, segundo Chaves (2004), sente, expressa e vivencia o amor de acordo com um conjunto de preceitos, expectativas, sonhos, e narrativas que teve contato, por meio de sua origem, família e relações sociais, e com as quais concorda ou não. A falta de comunicação impede que o espaço da conjugalidade se efetive e, portanto, as individualidades do casal podem inibir a construção de um terceiro elemento coletivo, isto é, uma identidade compartilhada por ambos (Borges et al., 2014).

A união e a vivência do casal estão sujeitas a desafios adaptativos constantes, alguns específicos da mulher, mas muitos para ambos, sendo estes problemas dinâmicos que, influenciados pelo contexto ao longo do tempo da relação e o sucesso na resolução desses problemas, poderá trazer a sensação de satisfação conjugal (Shackelford & Buss, 1997). Contrário à isso, de acordo com Dattilio e Padesky (1995), a insatisfação no relacionamento tende a aumentar se as tentativas de resolução de problemas forem inadequadas e comportamentos disfuncionais forem emitidos pelos parceiros.

Considerações Finais

A pesquisa teve por objetivo identificar as estratégias comportamentais que as mulheres utilizam para manter o componente da paixão presente em relacionamentos de longa duração. Os resultados indicaram que a paixão presente na gênese amorosa tende a sofrer alterações ao longo dos relacionamentos, com alterações fortemente influenciadas por padrões comportamentais do casal, envolvendo questões como: rotina, estresse,

problemas parentais, questões financeiras, falta de cuidados com a autoimagem, problemas na comunicação entre os parceiros etc., impactando diretamente na satisfação conjugal (Silva et al., 2017). Deste modo, manter a paixão romântica mostrou-se ser desafiador, e as participantes mostraram ser essencial que ambos os parceiros tenham um compromisso de mantê-la na relação, por meio da dedicação e cuidado para com a relação conjugal, tendo um espaço primordial na vida do casal.

Assim, outro aspecto essencial de seus relatos foi a necessidade de empenho constante para planejar e organizar suas rotinas cotidianas, preocupações, desafios, vida profissional, criação dos filhos, dentre outras, não permitindo que a relação seja suplantada matando a atração que deu início a tudo. Por meio destas percepções, as entrevistadas relataram usar o tempo e recursos disponíveis para criar oportunidades para que o casal esteja próximo, tenha uma comunicação aberta, passe tempo juntos desfrutando da companhia um do outro, podendo assim expressar a paixão sentida.

Em estudos vindouros, sugere-se o aumento da amostra de participantes, permitindo assim maior controle inclusive das variáveis de tempo de relacionamento. Ademais, um estudo com participantes do sexo masculino sobre suas estratégias também permite ampliar o entendimento frente aos processos estratégicos voltados à satisfação conjugal. Desta forma, entende-se importante que novas pesquisas investiguem a temática em questão, com metodologias diversificadas e grupos de amostras diferenciados e maiores, visando a ampliação dos resultados.

Referências

- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a Long-Term Relationship Kill Romantic Love? *Review of General Psychology, 13*(1), 59-65.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0014226>
- Albertoni, L. B., & Lages, S. R. C. (2018). Relacionamento amoroso conjugal duradouro na contemporaneidade: uma análise fenomenológica de vivências. *Phenomenological Studies: Revista de Abordagem Gestáltica, 24*(3), 275-286.
<http://dx.doi.org/10.18065/RAG.2018v24n3.2>
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Beck, A. T. (1995). *Para além do amor: como casais podem superar os desentendimentos, resolver conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da terapia cognitiva*. Record.
- Borges, C. C., Magalhães, A. S., & Féres-Carneiro, T. (2014). Liberdade e desejo de constituir família: percepções de jovens adultos. *Arquivos Brasileiros de Psicologia, 66*(3), 89-103. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arp/v66n3/08.pdf>
- Borges, M. (2015). O amor no cérebro. *Princípios: Revista de Filosofia, 22*(38), 125-135. <https://periodicos.ufrn.br/principios/article/view/7671>
- Branden, N. (1988). A vision of Romantic Love. In R. J. Sternberg, & Barnes M. L. (Orgs.), *The Psychology of Love*. Yale University.
- Buss, D. M., & Barnes, M. (1986). Preferences in human mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(3), 559-570.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.50.3.559>
- Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual Strategies Theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review, 100*(2), 204-232.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.100.2.204>

Chaves, J. C. (2004). *Contextuais e pragmáticos: Os Relacionamentos Amorosos na Pós-Modernidade* [Tese de doutorado, Universidade Federal do Rio de Janeiro].

<http://objdig.ufrj.br/30/teses/JacquelineCChaves.pdf>

Countinho, S. M. S., & Menandro, P. R. M. (2010). Relações conjugais e familiares na perspectiva de mulheres de duas gerações: "Que seja terno enquanto dure".

Psicologia Clínica, 22(2), 83-106. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pc/v22n2/07.pdf>

Critelli, J. W., Myers, E. J., & Loos, V. E. (2006). The components of love: Romantic attraction and sex role orientation. *Journal of Personality*, 54(2), 354-370.

<http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00399.x>

Dattilio, F., & Padesky, C. A. (1995). *Terapia Cognitiva com casais*. Artmed.

Ellis, A. (2003). The Nature of Disturbed Marital Interaction. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3), 147-153.

<http://dx.doi.org/10.1023/A:1025825725522>

Feeney, J., Noller, P., & Ward, C. (1997). Marital Satisfaction and Spousal Interaction.

In R. J. Sternberg, & M. Hojjat (Orgs.), *Satisfaction in Close Relationships*.

Guilford Press.

Féres-Carneiro, T., & Jablonski, B. (2005). Adolescência e relações amorosas: um estudo sobre jovens das camadas populares cariocas. *Interação em Psicologia*,

9(1), 21-33. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v9i1.3283>

Fonseca, S. R. A., & Duarte, C. M. N. (2014). Do Namoro ao Casamento: Significados, Expectativas, Conflito e Amor. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(2), 135-143.

<https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000200002>

Fontanella, B. J. B., Ricas, J., & Turato, E. R. (2008). Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cadernos de Saúde Pública*,

24(1), 17-27. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000100003>

- Fontelles, M. J., Simões, M. G., Farias, S. H., & Fontelles, R. G. S. (2009). *Metodologia da Pesquisa Científica: Diretrizes para a Elaboração de um Protocolo de Pesquisa* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade da Amazônia].
https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C8_NONAME.pdf
- Fraser, M. T. D., & Gondim, S. M. G. (2004). Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. *Paidéia, 14*(28), 139-152.
<https://doi.org/10.1590/S0103-863X2004000200004>
- Giddens, A. (2012). *Sociologia* (6ª ed.). Penso.
- Girondoli, Y. M., & Soares, M. C. R. (2023). *Autocuidado e qualidade de vida*. Instituto Federal do Espírito Santo.
- Gray, D. E., Costa, C., & Silva, D. (2012). *Pesquisa no Mundo Real*. Penso.
- Hernandez, J. A. E., Ribeiro, C. M., Carvalho, A. L. N., Fonseca, R. C. T., Peçanha, R. F., & Falcone, E. M. O. (2017). Revisão da Estrutura Fatorial da Escala de Satisfação Conjugal. *Temas em Psicologia, 25*(4), 1977-1990.
<http://dx.doi.org/10.9788/TP2017.4-22Pt>
- Jankowiak, W. R., & Fischer, E. F. (1992). A Cross-Cultural Perspective on Romantic Love. *JSTOR, 31*(2), 149-155. <https://doi.org/10.2307/3773618>
- Jesus, J. G. (2011). Atração e repulsa interpessoal. In C. V. Torres, & Neiva E. N., *Psicologia Social: Principais Temas e Vertentes* (pp. 238-252). Artmed.
- Lins, R. N. (2012). *O livro do amor: do iluminismo à atualidade*. Best Seller.
- Mark, K. P., & Lasllo, J. A. (2018). Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model. *The Journal of Sex Research, 55*(4-5), 563-581. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1437592>

- Mccullough, M., Worthington Junior, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.321>
- Norgren, M. B. P., Souza, R. M., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9(3), 575-584. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2004000300020>
- Peçanha, R. F., & Rangé, B. P. (2008). Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 4(1), 1-11. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20080009>
- Pretto, Z. (2003). *Como tecer a mais antiga/contemporânea trama: significações do amor segundo homens jovens universitários*. [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina].
- Rizzon, A. L. C., Mosmann, C. P., & Wagner, A. (2013). A qualidade conjugal e os elementos do amor: um estudo correlacional. *Contextos Clínicos*, 6(1), 41-49. <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2013.61.05>
- Rodrigues, A., Jablonski, B., & Assmar, E. M. L. (2016). *Psicologia Social*. Vozes.
- Rogers, C. R. (1985). *Novas formas do amor: O casamento e suas alternativas* (7^a ed.). José Olympio.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265-273. <https://doi.org/10.1037/h0029841>
- Sardinha, A., Falcone, E. M. O., & Ferreira, M. C. (2009). As Relações entre a Satisfação Conjugal e as Habilidades Sociais percebidas no Cônjuge. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(3), 395-402. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722009000300013>

- Schlösser, A. (2014). *Representações sociais da beleza física e sua influência no estabelecimento de amizades e relacionamentos amorosos* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina].
<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/123305>
- Schlösser, A. (2018). *Beleza e atração interpessoal: representações e práticas sociais*. Novas Edições Acadêmicas.
- Schlösser, A., & Camargo, B. V. (2015a). Aspectos não explícitos das representações sociais da beleza física em relacionamentos amorosos. *Revista de Psicologia Social*, 4(1), 89-107. <http://dx.doi.org/10.12957/psi.saber.soc.2015.10405>
- Schlösser, A., & Camargo, B. V. (2015b). Representações Sociais da Beleza Física para Modelos Fotográficos e Não Modelos. *Psico*, 46(2), 274-282.
<http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2015.2.17725>
- Scorsolini-Comin, F. (2014). Aconselhamento psicológico e psicoterapia: aproximações e distanciamentos. *Contextos Clínicos*, 7(1), 2-14.
<http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2014.71.01>
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2010). Satisfação conjugal: revisão integrativa da literatura científica nacional. *Psicologia: Teoria e Prática*, 26(3), 525-531.
<https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000300015>
- Shackelford, T. K., & Buss, D. M. (1997). Marital Satisfaction in Evolutionary Psychological Perspective. In R. J. Sternberg, & M. Hojjat (Orgs.), *Satisfaction in Close Relationships*. Guilford Press.
- Silva, L. A., Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2017). Casamentos de Longa Duração: recursos pessoais como estratégias de manutenção do laço conjugal. *Psico-USF*, 22(2), 323-335. <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v22n2/2175-3563-pusf-22-02-00323.pdf>

Sternberg, R. J. (1989). *El Triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*.

Paidós.

Sternberg, R. J., & Susan, G. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 312-329. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.47.2.312>

Vala, J., & Monteiro, M. B. (2006). *Psicologia social*. Fundação Calouste Gulbenkian.

Vinuto, J. (2014). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*, 22(44), 203-220.
<https://doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977>

Yela, G. (2000). *El amor desde la psicología social: ni tan libres, ni tan racionales*. Pirámide.