

AS PRINCIPAIS HABILIDADES PARA A SATISFAÇÃO CONJUGAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA ¹

Bianca Monielly Silva
Débora Alves do Vale de Almeida
Thyessa Brianne de Melo Ciriaco

RESUMO

Este artigo parte do princípio de que são inúmeros os fatores determinantes para a satisfação conjugal, por isso, têm como objetivo levantar informações e conhecimento a respeito do assunto e identificar esses fatores, bem como evidenciar sua eficiência nos relacionamentos. Nesta pesquisa, portanto, citaremos os fatores referentes aos artigos pesquisados, cujas fontes de pesquisa se deram através das plataformas: *BVS*, *SciELO* e *PePSIC*, sendo esta uma revisão bibliográfica de literatura. Como resultados obtidos, muitos autores mencionaram conceitos e habilidades para atingir um casamento duradouro e saudável, a fim de evitar divórcios e vivenciar impactos positivos em seus relacionamentos.

Palavras-chave: Relacionamento. Casamento. Satisfação.

1. INTRODUÇÃO

Na fenomenologia acredita-se que cada ser possui uma especificidade ontológica, o que implica diferentes formas de se manifestar no mundo e da realização de si. O homem é, ontologicamente, diferente dos outros seres, tendo recebido características humanas que lhe torna capaz de sobreviver, se adaptar, desenvolver, sustentar e se relacionar (LUCZINSKI e ANCONA-LOPEZ, 2010).

A palavra “relacionamento” puramente traduzida é um ato de relacionar, de estabelecer uma ligação, uma conexão com algo ou alguém. O ser humano se constitui como um ser social, que se relaciona desde seu nascimento, sendo pertencente a um grupo familiar, o qual lhe proporcionara suas primeiras experiências relacionais, tal competência se dá até mesmo, como meio de sobrevivência (CARLOS, 2012).

Nesse sentido, quando se fala em relacionamento, automaticamente, se pensa nos relacionamentos interpessoais nos quais os indivíduos desenvolvem ao longo de sua existência. De acordo com a psicologia, o relacionamento interpessoal é uma ligação/um vínculo, entre

¹ Trabalho de Curso apresentado do Centro Superior UNA de Catalão – UNACAT, como requisito parcial para integralização do curso de Psicologia, sob orientação do professor Ma. Camilla Carneiro Silva Queija.

duas ou mais pessoas em um determinado contexto, seja ele, familiar, educacional, religioso, conjugal etc. (CARLOS, 2012).

As relações interpessoais são condicionadas ao contexto cultural dos indivíduos, assim, a convivência das pessoas em grupo, possibilita a elas a construção do autoconhecimento, logo, a partir desse autoconhecimento o indivíduo é capaz de analisar suas ações e a forma como é percebido e tratado pelo grupo (CARLOS, 2012).

Existem, portanto, dois caminhos pelos quais os indivíduos seguirão: aqueles que tiverem a percepção de inferioridade ou até mesmo, discriminação, tenderão a se tornarem pessoas indiferentes e hostis; aqueles que tiverem a percepção de que são acolhidos, se sentirão confiantes e otimistas, tendem a lidar com os desafios de forma determinada e alegre (CARLOS, 2012).

Dessa forma, relacionar-se é um processo nato ao ser humano, às relações são sempre baseadas em um processo de troca, haja vista que, buscamos sempre estar vinculados a alguém, alimentando uma infinita troca de emoções, conhecimentos e energias. Assim, quanto mais intensa for essa troca, maior a probabilidade da construção de relacionamentos sólidos com as pessoas em que vivemos (MARQUES, 2018).

Estudos relacionados a relacionamentos interpessoais e intrapessoais demonstram que um bom relacionamento interpessoal está diretamente ligado a um bom relacionamento intrapessoal, ou seja, a capacidade que temos de nos relacionar com nossas próprias emoções e sentimentos. Isso refere-se ainda ao autoconhecimento e a motivação presente no indivíduo, além de como os aplicam em sua vida, em suas relações e tomadas de decisões (MARQUES, 2018).

Dessa maneira, este trabalho tem como foco as relações interpessoais conjugais, ou seja, as relações que os casais estabelecem ao longo de suas vidas, bem como, as estratégias de enfrentamento das dificuldades intrapessoais e interpessoais, dificuldades que vão desde a falta de diálogo, ausência de companheirismo, até mesmo a dificuldade de confiar, de dividir o dia a dia, que surgem no decorrer dos anos e ainda, de analisar situações que podem desgastar o relacionamento e levar a perda da satisfação mútua.

Cabe destacar que os relacionamentos conjugais são diretamente afetados quando o relacionamento intrapessoal não está fluindo muito bem, uma vez que na maioria dos casos, quando um dos membros da família não está satisfeito, tende a ter comportamentos desagradáveis, hostis e afrontosos, o que pode magoar os demais membros e causar um desequilíbrio na relação.

Com isso, entende-se que o ser humano tem uma grande dificuldade em lidar com as emoções, especialmente, quando é tratado de forma hostil, levando sempre para o lado pessoal, sendo que, muitas vezes, não é algo pessoal, isso pode se tratar de problemas no trabalho, no ambiente escolar, social etc. Nesse sentido, a psicologia fornece suporte para as pessoas envolvidas em conflitos relacionais, trabalhando como mediadora e facilitadora da cooperação mútua, buscando a homeostase da relação (FIGUEIRÓ, 2015).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Relacionamentos interpessoal e intrapessoal

O ser humano é altamente social, por isso, saber se relacionar consigo mesmo e com o próximo é tão importante. Acerca disso, Freitas (2014) afirma que somos animais sociais e precisamos sempre nos comunicar para expressar nossas emoções, necessidades, limites, sonhos e opiniões. Dessa forma, o relacionamento Intrapessoal é a relação do indivíduo com ele mesmo, que segundo Freitas (2014), é a forma como o indivíduo se vê e como ele se sente, é a sua verdade. Já o relacionamento interpessoal é a relação entre duas pessoas ou mais, que para Freitas (2014) possui várias fases: a mensagem que o emissor quer passar, a codificação da mensagem pela fala, o meio que utiliza e a maneira como o receptor recebe.

Segundo Machado (2007), uma das necessidades básicas do ser humano é viver acompanhado, uma vez que todo ser humano parece ter o desejo de se casar, sendo o casamento uma das relações interpessoais que é desenvolvida ao longo da vida. O relacionamento conjugal é a mais íntima de todas as relações e traz consigo inúmeras particularidades sobre a natureza humana em interação. Assim, a satisfação com os relacionamentos interpessoais tem grande importância para a vida dos seres humanos e, quando se trata de casamento, se torna mais importante ainda (FONSECA e CARVALHO, 2016). Portanto, a partir dessas ideias de relacionamento interpessoal, é possível discutir a satisfação conjugal, um conceito muito discutido e subjetivo.

2.2. Satisfação no casamento

Para Norgren et al. (2004), a satisfação conjugal é um conceito subjetivo, que se adequa às suas próprias necessidades e desejos satisfeitos, correspondendo em um nível baixo ou alto ao que o parceiro espera, o que se configura em um dar e receber recíproco e natural.

Segundo Barreto, Barreto e Ramos (2015), atualmente existe uma busca pela organização dos papéis entre os cônjuges, considerando que ser um bom companheiro, um ótimo pai/mãe e ter uma carreira de sucesso não é tarefa fácil. E durante esse processo, os cônjuges podem se sentir satisfeitos ou insatisfeitos por diversos fatores que podem ocorrer.

O casamento é uma relação que pode refletir muito na sociedade de acordo com a satisfação ou insatisfação dos cônjuges. Para Barreto, Barreto e Ramos (2015) esse reflexo atinge até mesmo a relação dos cônjuges com outras pessoas, podendo ser bom ou não, além de auxiliar no trabalho, na autoestima individual, na qualidade de vida e na formação dos filhos. Assim, quanto mais bem resolvido for o casal, mais eles vão conseguir ajudar o filho a ter uma estrutura saudável no lar.

Goulart et al. (2019) concluiu que casamentos com baixa qualidade pode estar relacionados com depressão, problemas de saúde e dissolução conjugal. Isso justifica o fato de comportamentos de apoio e positivos dos cônjuges serem considerados fatores muito importantes a longo prazo. Além disso, a satisfação com o matrimônio traz muitos benefícios para o casal como o aumento da qualidade conjugal, além de ser positiva para a saúde física e psíquica.

Ademais, cabe destacar que a chegada do primeiro filho é um fator que influencia o nível de satisfação com o casamento, pois exige muito desenvolvimento tanto individual quanto como casal. Sobre isso, Duarte e Zordan (2016) afirmam que com o nascimento do primeiro filho é preciso que o casal realize alguns ajustes, o que vai afastá-los como cônjuges, mas irá os unir como pais, trazendo assim uma nova satisfação, a satisfação parental.

2.3. Estratégias para a satisfação conjugal

Pereira e Gomes (2020) concluíram, em sua pesquisa, que existem vários fatores que contribuem para a satisfação das relações conjugais destacando-se as características individuais de ambos os sexos, o contexto sociocultural em que eles estão inseridos e a capacidade de conviver com o outro.

De acordo com Mosmann, Wagner e Carneiro (2016), a Teoria Comportamental, decorrente de Thibaut e Kelley (1959), entende que os comportamentos positivos dos cônjuges contribuem para que a visão do casamento seja positiva e, assim, o seu nível de satisfação também, da mesma forma que os comportamentos negativos gerariam avaliações negativas do matrimônio. Scorsolini-Comin e Santos (2011) afirmam que se pode pensar que os afetos negativos estariam relacionados ao modo como as pessoas estabelecem seus relacionamentos

conjugais, mas que a satisfação conjugal não dependeria do nível de afetos negativos de um cônjuge ou da díade, mas do nível de afetos positivos.

Vale ressaltar que manter um relacionamento de forma satisfatória para ambos não é tarefa fácil, considerando que, no cenário atual, indivíduos possuem diversos papéis para serem exercidos em casa, no trabalho, na sociedade, além de que o casamento se trata de duas pessoas diferentes em uma mesma casa. Por isso, é necessário desenvolver habilidades para que esse processo possa dar certo e seja bom para ambas as partes. Barreto, Barreto e Ramos (2015) ainda demonstraram que a empatia e a assertividade são, majoritariamente, as principais habilidades a serem desenvolvida para que a relação seja satisfatória.

Sbicigo e Lisbôa (2009), em sua pesquisa, concluíram que as habilidades sociais do casal se parecem ligadas à visão de satisfação com o matrimônio e que quanto mais um parceiro(a) aponta habilidades sociais e satisfação com o casamento, maior é a chance de que o outro cônjuge também apresente. As habilidades sociais são fundamentais nos relacionamentos e sobre isso Fonseca e Carvalho (2016) concluíram que a empatia e a comunicação assertiva estão altamente ligadas a satisfação com o casamento, sendo a comunicação assertiva menos intensa.

Norgren et al. (2004) concluiu, em sua pesquisa, que a satisfação conjugal está ligada ao ajustamento conjugal, à expressão de afeto, à coesão, à proximidade, à capacidade de resolução de problemas e à habilidade de comunicação. O ajustamento conjugal dos casais satisfeitos parece ser mais funcional, provavelmente, por existir maior coesão, proximidade e demonstração de afeto entre os cônjuges.

Nesse sentido, manter um relacionamento satisfatório por longos anos não é simples, casais satisfeitos com o casamento identificam vários motivos de ficarem juntos, conforme a citação abaixo:

Os casais satisfeitos identificaram como motivos para continuarem juntos, em primeiro lugar, ao lado do amor, a convicção de que o casamento é uma parceria para a vida toda; em segundo lugar aparece o fato de completarem um ao outro, independentemente de tensões ocasionais; o cônjuge sempre ter se comportado sinceramente, mesmo nas situações de crise e serem pacientes e compreensivos um com o outro. (NORGREN et al., 2004).

Acresce a isso, o fato desses casais valorizarem a relação conjugal e terem capacidade positiva para resolver os conflitos. Na pesquisa de Norgren et al. (2004), casais satisfeitos disseram ter, na relação, confiança e respeito mútuos, além de abertura, honestidade e integridade, gostar um do outro, concordância sobre comportamento sexual, tomar as principais

decisões juntos, interesses compartilhados a respeito dos filhos, atratividade do cônjuge, humor e alegria juntos, bem como orientação espiritual semelhante.

Na vida conjugal, vários desafios vão surgir, mas mesmo com desafios é possível que casais continuem satisfeitos com a relação. Segundo Mosmann, Wagner e Carneiro (2006), a satisfação conjugal está ligada à habilidade do casal em superar as crises e readaptarem-se a elas. Além do fato de que casais podem discordar e terem conflitos e, mesmo assim, terem altos níveis de satisfação, pois, tudo depende da maneira de como resolvem esses conflitos.

De acordo Goulart et al. (2019), é preciso que o casal tenha estratégias saudáveis para lidarem com os conflitos, sendo importante que desenvolvam habilidades como a capacidade empática para que a relação seja satisfatória para ambos.

Para Silva, Scorsolini-Comin e Santos (2017), conflitos são comuns nos relacionamentos amorosos. Em sua pesquisa, os autores inferiram que casais relataram que a chave para o enfrentamento das discordâncias é encontrada na prática da tolerância mútua, com paciência, aceitação, renúncia e resignação, elementos que facilitam a vivência desses momentos. Ademais, Mosmann, Wagner e Carneiro (2006, p. 322), concluíram que “o contexto, os recursos pessoais dos cônjuges, e os processos adaptativos aparecem como as três grandes dimensões que levariam à autopercepção e a um consequente nível de qualidade conjugal”.

3. METODOLOGIA

Este artigo teve sua metodologia fundamentada a partir de uma revisão bibliográfica, na qual foram analisados os fatores determinantes para a satisfação conjugal. A revisão bibliográfica é uma análise de referenciais já publicados, em que o objetivo principal é entender e discutir as contribuições científicas, além de buscar respostas para um determinado problema (PIZZANI et al., 2012).

A presente pesquisa foi construída da seguinte forma: para a discussão, que foi construída no item 4, foi realizada uma busca em três plataformas científicas, com o objetivo de analisar estudos existentes, tais estudos estão relacionados aos seguintes conteúdos: (I) Relações Conjugais, (II) Comunicação e (III) Qualidade Conjugal. As plataformas usadas para o levantamento bibliográfico foram: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e o Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPISC).

As pesquisas foram realizadas usando o termo de busca “satisfação conjugal”, além do uso desse termo, usamos os seguintes filtros nas três plataformas: “português” e “data de publicação entre 2000 e 2021”. Na tabela a seguir estão representados os dados quantitativos da pesquisa.

Tabela 1: Quantitativo da pesquisa realizada em periódicos de acordo com o termo de busca.

Fonte do levantamento	Quantidade sem filtro	Quantidade com filtro
Pepsic	12	12
BVS	184	37
SciELO	16	16
Total	212	65

Fonte: As autoras (2021).

Conforme demonstrado na Tabela 1, foram encontrados 65 artigos com os filtros aplicados nas plataformas. No entanto, vale ressaltar que houve artigos duplicados tanto na mesma plataforma, quanto em plataformas distintas.

Desses 65 artigos encontrados, todos os títulos e resumos foram lidos, a fim de encontrar os artigos que estivessem dentro do escopo da pesquisa. Após a leitura dos 65 títulos, selecionamos o total de 25 artigos, em que foram realizadas novamente as leituras dos resumos, após a leitura dos 25 resumos, selecionamos 7 artigos, os quais foram lidos na íntegra. Foram, portanto, excluídos 18 artigos por não tratarem do assunto da pesquisa. Trabalhamos com 7 artigos ao total e usamos artigos das três plataformas utilizadas para pesquisa, como demonstra a Tabela 2.

Tabela 2: Quantitativo de artigos usados por plataforma.

Plataforma científica	Quantidade de artigos utilizados
Pepsic	1
BVS	2
Scielo	4

Fonte: As autoras (2021).

Cabe ressaltar que dos 25 artigos em que foram realizadas as leituras dos resumos, usamos como caráter de inclusão ou exclusão, aqueles artigos que abordavam os temas de interesses da pesquisa como, por exemplo, as relações conjugais, bem como as formas de comunicação e de qualidade da vivência a dois.

Os 7 artigos selecionados das plataformas, foram lidos na íntegra e deles foram extraídas as informações necessárias para embasamento da seção de desenvolvimento do presente trabalho.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Em observação dos dados levantados na pesquisa bibliográfica de caráter qualitativa e quantitativa, levantamos artigos que contribuíram para este estudo de revisão sistemática de literatura. Nesse sentido, pensando nos resultados e discussões, houve uma seleção de artigos e/ou livros que mostram relevância em relação aos objetivos propostos, que contribuíram para o referencial teórico de forma introdutória.

Dentre os artigos encontrados, percebemos que as autoras Mosmann, Wagner e Carneiro (2006), em seu estudo, apresentam, de forma abrangente, as perspectivas teóricas da qualidade conjugal, em modelos de tabelas, em que identificaram níveis de coesão, adaptabilidade e variáveis essenciais. Esse estudo teve como objetivo mapear o conceito de qualidade conjugal e foram analisadas algumas teorias, como: Troca Social, Comportamental, Apego, Teoria da Crise e Interacionismo Simbólico.

Além disso, em um outro artigo, Rosado e Wagner (2015) procuraram investigar sobre o termo “ser feliz a dois”. A pesquisa foi realizada através de uma revisão sistemática de literatura científica sobre satisfação, ajustamento e qualidade conjugal, em que percebemos que ambos os artigos possuem o mesmo objetivo. Já os autores Silva, Scorsolini-Comin e Santos (2017) citam, em seu artigo, estratégias de manutenção utilizados por casais que vivem em um relacionamento de longa duração. Nesse estudo foram analisadas com eficiência as quatro categorias: compreensão, comprometimento e doação, espiritualidade e afetividade.

Cabe destacar um outro artigo de Scorsolini-Comin e Santos (2011), que teve como objetivo investigar as correlações existentes entre os três fatores do bem-estar subjetivo: afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida; e os três fatores da satisfação conjugal: interação conjugal, aspectos estruturais e aspectos emocionais. Nesse sentido, é preciso ressaltar que o bem-estar subjetivo se trata de uma experiência interna de cada indivíduo, que emite um julgamento de como ele se sente e o seu grau de satisfação com a vida. Assim, por satisfação conjugal, entende-se a atitude em relação aos aspectos do cônjuge e da interação conjugal.

A pesquisa dos autores Norgren et al. (2004) também identificam fatores associados aos casamentos com mais de 20 anos e ao compararem casais satisfeitos e insatisfeitos foi possível

identificar que a satisfação aumenta quando há proximidade, estratégias adequadas de resolução de problemas, coesão, boa habilidade de comunicação, especialmente, se os cônjuges estiverem satisfeitos com seu *status* econômico e forem praticantes de sua crença religiosa.

Por sua vez, Duarte e Zordan (2016) trouxeram uma questão bastante significativa em seu estudo, sobre o nascimento do primeiro filho, que causa um impacto na satisfação conjugal. Segundo os autores, este resultado causa diversas modificações dentro do casamento e pode ser visto como um dos motivos para o divórcio. Entretanto, o que diverge do estudo de Sbicigo e Lisbôa (2009), em que foi realizada uma amostra de casais referentes às suas habilidades sociais e constatado que homens se apresentam mais satisfeitos com o relacionamento à medida que possuem um maior número de filhos.

Cabe também ressaltar que nesse artigo referente ao nascimento do primeiro filho, foram realizadas entrevistas com 5 casais, os quais tinham tornado pais pela primeira vez, os resultados apontam que, com o nascimento do primeiro filho, emergem as necessidades das funções materna e paterna que exigem tempo, esforço, cuidado, dedicação, aumentando, no casal, a empatia, o companheirismo e a união voltados para o filho. Constatou-se que, na transição para a parentalidade, a conjugalidade e a satisfação conjugal ficam como plano de fundo, entretanto, os casais expressam a expectativa de que, após algum tempo, voltem a ser como era antes, desconsiderando uma realidade: ser três é diferente de ser dois (DUARTE; ZORDAN, 2016).

Ademais, neste mesmo artigo de Duarte e Zordan (2016), relata as novas adaptações do casal com o primeiro filho, como a satisfação conjugal que pode ser abalada, que gera um nível maior de ansiedade e que provoca alterações corporais, principalmente, nas mulheres, que passam por desconfortos e preocupações, há também demandas financeiras, ou seja, surge um novo papel de paternidade e maternidade. Nessa perspectiva, estudos mostram que o nascimento do primeiro filho gera, de fato, uma verdadeira revolução e exige uma nova organização e acomodação do casal.

Nesse sentido, percebe-se que no estudo das autoras Fonseca e Carvalho (2016) e nas pesquisas de Barreto, Barreto e Ramos (2015), ambos relatam a importância da empatia e da comunicação assertiva no relacionamento. Ao estabelecermos uma relação aos resultados da pesquisa com esses estudos, identificamos os tipos de comportamentos assertivos no casal que são: expressar suas opiniões, reconhecer seus erros, desculpar-se, desfazer os mal-entendidos, acabar com os ressentimentos e superar conflitos no relacionamento. Dessa maneira, a partir dos dados obtidos nesse estudo, podemos observar que a habilidade empática do cônjuge é vista de forma mais intensa e é extremamente associada à satisfação conjugal.

Portanto, quando o cônjuge busca ver os acontecimentos sob o olhar do outro, muitos atritos conseguem ser evitados, comprovando a importância da comunicação empática na interação. Portanto, quando se pratica a empatia no casamento, certamente, ambos procurarão entender as razões e diferenças de seu companheiro com mais atenção e sensibilidade.

Ao ressaltar os fatores relacionados aos casamentos de longa duração, os autores Goulart et al. (2019) consideram as relações sexuais e o amor as dimensões essenciais para a manutenção do matrimônio e que sem eles, há o surgimento de conflitos conjugais. Acerca disso, os principais aspectos identificados foram: a satisfação conjugal e os benefícios que ela confere ao casamento, como o aumento da qualidade conjugal e a repercussão positiva na saúde física e psíquica dos cônjuges.

Nos casamentos de longa duração, a sexualidade é vista como desejável, senão como um requisito obrigatório para garantir a harmonia conjugal, além de ser percebida de diferentes maneiras entre os cônjuges. Já o amor é visto como essencial para a manutenção do matrimônio e o seu desaparecimento é consistentemente evocado como motivo para o divórcio. Além disso, apontam também nesse artigo, as mudanças ocorridas na velhice, como a aposentadoria, a saída dos filhos de casa, a morte dos amigos e até mesmo a perda do cônjuge. Assim, os idosos percebem a necessidade do apoio social, que pode ser realizado pelo parceiro ou pela família. Também os autores Pereira e Gomes (2020) apontam os modelos de relacionamentos predominantes na atualidade, tais como suas variáveis determinantes.

O autor Chapman (2013) escritor do livro “As 5 linguagens do amor”, apresenta um conceito novo, ele percebe que cada um de nós adota uma linguagem pela qual damos e recebemos amor. Nesse sentido, conforme o autor, quando o casal não entende corretamente a linguagem predominante de cada um, a comunicação é afetada, impedindo que se sintam amados, aceitos e valorizados.

Chapman (2013) menciona que as cinco linguagens do amor são: as palavras de afirmação, o tempo de qualidade, os presentes, os atos de serviço e o toque físico. Ainda com base nas discussões do autor, cada indivíduo nasce com uma maneira específica de identificar, receber e dar amor, ou seja, cada um tem uma linguagem primária do amor. Dessa forma, muitas vezes, por não conhecer a linguagem do outro, os cônjuges dão aquilo que queriam receber e, nem sempre, o que um precisa receber é o que o outro precisa, também, receber. O estudioso, relata casais que tiveram seus relacionamentos transformados quando se dispuseram à prática desses conceitos e que a partir do momento em que conheceram sua linguagem de amor e de seu cônjuge, puderam observar significativa diferença em suas vidas.

Nessa perspectiva e em concordância com os autores supracitados, a partir dos aspectos da satisfação conjugal, entendemos que é essencial o conhecimento e as informações a respeito de um casamento ou relacionamento agradável, no qual, ambos estejam felizes e desenvolvendo uma atenção mútua. Para isso, nota-se relevante praticar os comportamentos e as habilidades mencionadas, com o intuito de evitar divórcios e vivenciar impactos positivos em seus relacionamentos.

5. CONCLUSÃO

A pesquisa apresentada teve como finalidade estudar os fatores que contribuem para a satisfação conjugal, visto que o número de divórcios é crescente e que esse tipo de satisfação é essencial para que o casal se sinta bem dentro da relação e para que vivam felizes. Dessa forma, se tratando de duas pessoas diferentes dentro de um só ambiente, a satisfação precisa ser construída, e para isso, investigamos quais estratégias contribuem para que as pessoas possam ter uma relação satisfatória.

Assim, segundo a pesquisa, o casal precisa desenvolver algumas habilidades essenciais para enfrentarem os seus problemas, tais como: compreensão, comprometimento e doação, espiritualidade e afetividade, ter estratégias adequadas de resolução de problemas, coesão, boa habilidade de comunicação, expressar suas opiniões, reconhecer seus erros, desculpar-se, desfazer mal-entendidos e promover uma comunicação empática.

Ademais, soma-se a isso a relação sexual e o amor, componentes essenciais para manter a harmonia na relação, considerando que a sua falta ocasiona conflitos conjugais e podem levar ao divórcio. Além disso, o nascimento do primeiro filho também é um fator que precisa de cuidado e atenção dos cônjuges, para que, ao se tornarem pais, não deixem de cuidar do matrimônio. Assim, conclui-se que para o casal viver um casamento satisfatório é necessário que tenham as habilidades mencionadas.

Ainda, é preciso ressaltar que, a relevância de estudos sobre a satisfação conjugal para a psicologia é devido à grande demanda por psicoterapeutas de casais na busca da resolução de conflitos. Tais estudos proporcionam ao profissional da psicologia, um maior conhecimento em relação a habilidades que fomentam a boa vivência conjugal, a fim de mediar os conflitos conjugais, atuando então, como facilitadora da boa vivência conjugal. Certamente, esse é um tema que ainda cabem muitas pesquisas, considerando que muitos casais ainda vivem insatisfeitos nos seus matrimônios.

6. REFERÊNCIAS

BARRETO, Jorgiana, Baú, Mena; BARRETO, Dagmar, Bittencourt, Mena; RAMOS, Kássia, Daneska. **As Principais Habilidades Sociais Para a Satisfação Conjugal. Pesquisa em Psicologia** – anais eletrônicos, 2015. Disponível em: <<https://portalperiodicos.unoesc.edu.br>>. Acesso em: 26 maio de 2021>. Acesso em: 25 maio 2021.

CARLOS, Joaquim. Definições de Relacionamentos Interpessoais. **Revista Intellectus Faculdade de Jaguariúna**. Ano VIII. Nº 20, pág 99-105, abril/junho, 2012. Disponível em: <http://www.revistaintellectus.com.br/artigos/20.212.pdf>. Acesso em: 20 maio 2021.

CHAPMAN, Gary. **As cinco linguagens do amor**: como expressar um compromisso de amor a seu cônjuge. 3º edição. São Paulo: Editora Mundo Cristão, junho 2013.

DUARTE, Lourdes; ZORDAN, Eliana Piccoli. Nascimento do Primeiro Filho: Transição para a Parentalidade e Satisfação Conjugal. **Perspectiva**, Erechim. v. 40, n. 152, p. 65-76, dezembro, 2016. Disponível em: < https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/152_595.pdf>. Acesso em: 20 maio 2021.

FIGUEIRÓ, Mary Neide Damico. **Relacionamento Conjugal**: força motriz da dinâmica familiar. Revista Escola de Pais do Brasil – Seccional da Grande Florianópolis nº 6, Florianópolis, Santa Catarina, p. 7, junho de 2015. Disponível em: < <http://escoladepaisgrandefloripa.org.br/relacionamento-conjugal-forca-motriz-da-dinamica-familiar/>>. Acesso em: 26 maio de 2021.

FONSECA, Regina Coeli Tannus; CARVALHO, Ana Lúcia Novais. O papel da empatia e da comunicação assertiva na satisfação conjugal em casamentos de longa duração. **Polêm!ca**, v. 16, n. 2, p. 040-058, maio 2016. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/22901>>. Acesso em: 26 maio 2021.

FREITAS, José Fernando. **Terapia de Inteligência Sistêmica**: relacionamentos intrapessoal, interpessoal e sistêmico. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). Anais. 19º Congresso Brasileiro e 3ª Convenção Brasil Latinomérica De Psicoterapias Corporais. Centro Reichiano: Curitiba, 2014.

GOULART, Suzel Alvez, et al. Fatores relacionados aos casamentos de longa duração: panorama a partir de uma revisão integrativa. **Psico**, v. 50, n. 2, p. e30370, 1 ago. 2019. Disponível em: < <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/30370#:~:text=Os%20casamentos%20longevos%20promovem%20aprecia%C3%A7%C3%A3o,%C3%A9%20motivado%20de%20conflito%20conjugal.>>. Acesso em: 20 maio 2021.

LUCZINSKI, Giovana Fagundes; ANCONA-LOPEZ, Marília. A psicologia fenomenológica e a filosofia de Buber: o encontro na clínica. **Estudos em psicologia**. (Campinas), Campinas, v. 27, n. 1, p. 75-82, março de 2010. Disponível em: <

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2010000100009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 26 maio de 2021.

MACHADO, L. M. **Satisfação e insatisfação no casamento**: os dois lados de uma mesma moeda?. 162 f. Dissertação (Mestrado) – Mestrado em Psicologia Aplicada – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2007.

MARQUES, José Roberto. **O que é relacionamento interpessoal**. Instituto Brasileiro de Coaching. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/rh-gestao-pessoas/treinamento-relacionamento-interpessoal/>>. Acesso em: 25 maio de 2021.

MOSMANN, Clarisse; WAGNER, Adriana; FERES-CARNEIRO, Terezinha. **Qualidade conjugal**: mapeando conceitos. Paidéia, Ribeirão Preto, v. 16, n. 35, p. 315-325, dezembro, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/paideia/a/JWGT5GmwYYdCfdwxsTFQjdh/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 20 maio 2021.

NORGREN, Maria de Betânia Paes et al. Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. **Estudos em psicologia**, Natal, v. 9, n. 3, p. 575-584, dez. 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/tmgYrgwvfnCmhfPHJWbjfrh/?lang=pt>>. Acesso em: 26 maio 2021.

PEREIRA, César Augusto de Almeida; GOMES, Marcos de Carvalho. **Variáveis determinantes da satisfação conjugal na contemporaneidade**. 24 f. Monografia (Graduação) – Curso de Bacharelado em Psicologia – Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA, Anápolis, 2020.

PIZZANI, Luciana et al. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. **Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, v. 10, n. 1, p. 53-66, julho/dezembro, 2012. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rdbci/article/view/1896/pdf_28>. Acesso em: 25 maio 2021.

ROSADO, Juliana Szpoganicz; WAGNER, Adriana. Qualidade, ajustamento e satisfação conjugal: revisão sistemática da literatura. **Pensando famílias**, Porto Alegre, v. 19, n. 2, p. 21-33, dezembro, 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2015000200003>. Acesso em: 25 maio 2021.

SBICIGO, Juliana Burges; LISBÔA, Carolina Saraiva de Macedo; Habilidades Sociais e Satisfação Conjugal: Um Estudo Correlacional. **Revista Brasileira de Terapia Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 5 n. 2, p. 73-81, novembro, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872009000200008>. Acesso em: 25 maio 2021.

SCORSOLINI-COMIN, Fabio; SANTOS, Manoel Antônio dos. Relações entre bem-estar subjetivo e satisfação conjugal na abordagem da psicologia positiva. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 658-665, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/prc/a/4xv5V64NLt6bCmfg5VJXb3G/?format=html>>. Acesso em: 27 maio 2021.

SILVA, Lúcio Andrade; SCORSOLINI-COMIN, Fabio; SANTOS, Manoel Antônio dos. Casamentos de Longa Duração: Recursos Pessoais como Estratégias de Manutenção do Laço Conjugual. **Psico-USF**, Campinas, v. 22, n. 2, p. 323-335, maio, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusf/a/tK7ChjKRfM9sLfBfLCScGbp/?lang=pt>>. Acesso em: 20 maio 2021.