

FACULDADE ÁGORA - FAG
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

DEULANE DE SOUSA LIMA PEREIRA

OS DESAFIOS DA RELAÇÃO CONJUGAL NA CONTEMPORANEIDADE

Campo Novo do Parecis-MT

2023

FACULDADE ÁGORA - FAG
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

DEULANE DE SOUSA LIMA PEREIRA

OS DESAFIOS DA RELAÇÃO CONJUGAL NA CONTEMPORANEIDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Psicologia, da Faculdade Ágora - FAG, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Gerson Silveira Pereira.

Campo Novo do Parecis-MT

2023

FACULDADE ÁGORA - FAG
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

Linha de Pesquisa:

PEREIRA, Deulane de Sousa Lima. **Os Desafios da Relação Conjugal na Contemporaneidade.** Artigo Científico (Trabalho de Conclusão). Faculdade Ágora – FAG. Campo Novo dos Parecis – MT, 2023.

Data de defesa: 21/11/2023

MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:

Orientadora: Prof. Me. Gerson Silveira Pereira
FAG

Membro Titular: Prof. Me. Diógenes Alexandre da Costa Lopes

Membro Titular: Prof. Me. Jaqueline Aparecida Gonçalves Soares
FAG

Local:

Faculdade Ágora – FAG
Campo Novo do Parecis - MT

Clicksign c5822a33-f448-42cb-8367-3d54fbae7a69




DECLARAÇÃO DE AUTOR

Eu, DEULANE DE SOUSA LIMA PEREIRA, portadora da Cédula de Identidade – RG nº 33100326-7 SSP/MT e inscrita no Cadastro de Pessoas Físicas do Ministério da Fazenda – CPF sob nº 042.631.283-03, DECLARO E AUTORIZO, para fins de pesquisa acadêmica, didática ou técnico-científica, que este Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado OS DESAFIOS DA RELAÇÃO CONJUGAL NA CONTEMPORANEIDADE, pode ser parcialmente utilizado, desde que se faça referência à fonte e ao autor.

Autorizo, ainda, a sua publicação pela AJES, ou por quem dela receber a delegação, desde que também seja feita referência à fonte e ao autor.

Campo Novo do Parecis – MT, 29 de novembro de 2023.

 Documento assinado digitalmente
DEULANE DE SOUSA LIMA PEREIRA
Data: 29/11/2023 14:14:22-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Deulane de Sousa Lima Pereira

OS DESAFIOS DA RELAÇÃO CONJUGAL NA CONTEMPORANEIDADE

THE CHALLENGES OF THE MARITAL RELATIONSHIP IN CONTEMPORARY TIMES

*Deulane de Sousa Lima Pereira¹
Gerson Silveira Pereira²*

RESUMO

Este artigo apresenta uma pesquisa sobre os desafios da relação conjugal na contemporaneidade. O objetivo geral deste estudo foi investigar quais são os principais problemas das relações conjugais na contemporaneidade e como a psicologia pode auxiliar na superação desses obstáculos, e para alcançar esse objetivo, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: investigar os dificuldades intrínsecos ao matrimônio atual, compreender os desafios específicos enfrentados durante a pandemia, buscar compreender como as mídias sociais e a tecnologia influencia na vivência conjugal, como a individualização influencia a forma de relacionar a dois, analisar a eficácia da intervenção psicológica na terapia de casal e avaliar padrões de comunicação. A metodologia utilizada para alcançar esses objetivos incluiu a revisão de literatura relevante e a análise de dados de fontes secundárias. A pesquisa revelou que a dinâmica das parcerias tem enfrentado problemas crescentes, intensificados pela pandemia e que o tratamento apresenta eficácia significativa na superação destes obstáculos. As considerações finais destacam a importância da continuidade da pesquisa no assunto para aprimorar o conhecimento atual e promover avanços futuros.

Palavras-chave: Comunicação Assertiva; Contemporaneidade; Pandemia; Relações Conjugais; Terapia de Casal.

ABSTRACT

This article presents research on the challenges of marital relationships in contemporary times. The main aim of this study was to investigate the primary issues of marital relationships in the

¹ PEREIRA, Deulane de S. Lima. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Ágora - FAG. Campo Novo do Parecis-MT. Trabalho de Conclusão de Curso (2023). E-mail: deulane.pereira.acad@faculdadeagora.edu.br

² SILVEIRA PEREIRA, Gerson. Psicólogo, mestre em Gestão Estratégica de Organizações e professor da Faculdade Ágora – FAG. Orientador. E-mail: gerson.pereira@faculdadeagora.edu.br

present day and how psychology can assist in overcoming these challenges. To achieve this aim, the following specific objectives were set: to examine the intrinsic difficulties of modern marriage, to understand the specific challenges faced during the pandemic, to analyze the effectiveness of psychological intervention in couples therapy, and to assess communication patterns. The methodology used to achieve these objectives included a review of relevant literature and data analysis from secondary sources. The research revealed that the dynamics of partnerships have been facing increasing challenges, intensified by the pandemic, and that treatment has shown significant effectiveness in overcoming these challenges. The concluding remarks highlight the importance of ongoing research on the topic to enhance current knowledge and promote future advancements.

Keywords: Marital Relationships; Contemporary Times; Couples Therapy; Pandemic; Assertive Communication.

INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, as relações conjugais enfrentam uma série de desafios singulares. O ritmo acelerado da vida moderna, combinado com as constantes demandas das tecnologias digitais, pode interferir na qualidade e profundidade das conexões interpessoais. Neste cenário, os casais são frequentemente desafiados a encontrar equilíbrio entre suas vidas profissionais, responsabilidades domésticas e o desenvolvimento e manutenção de um vínculo afetivo saudável (PORRECA, 2019).

Em uma era saturada de informação, paradoxalmente, muitos se descobrem lutando para se comunicar de maneira significativa. As pequenas interações diárias, muitas vezes denominadas "ritos de conexão", podem ser negligenciadas, levando a um aumento da distância emocional entre os parceiros. No contexto atual, as divergências podem ser exacerbadas pela sobrecarga de estímulos e responsabilidades. O surgimento de padrões destrutivos, como a crítica constante, o desprezo ou a defensividade, pode corroer a fundação de uma ligação. É vital que eles reconheçam esses padrões e busquem estratégias e ferramentas para navegar por eles de maneira construtiva (LUCAS, 2019).

A questão da intimidade também ganha contornos complexos na era contemporânea. Com o acesso a uma variedade infinita de entretenimento e distrações, muitos casais podem sentir-se desconectados em níveis emocionais e físicos. Resgatar a chama da paixão e da

conexão requer um esforço consciente, bem como disposição para enfrentar vulnerabilidades e inseguranças (GALLONETTI, 2021).

Analisar os desafios da relação conjugal na contemporaneidade é o objetivo geral desta pesquisa. Portanto, serão analisadas as fontes confiáveis e os avanços recentes na área, a fim de contribuir para o campo acadêmico e fornecer mais referências para futuras pesquisas. A fim de alcançar esse objetivo geral e comprovar o conhecimento aprofundado sobre o assunto, foram elaborados os seguintes objetivos específicos: Investigar os principais problemas intrínsecos no cenário atual; Compreender os desafios específicos enfrentados por casais durante a pandemia e seus efeitos na dinâmica conjugal; Analisar a eficácia da intervenção psicológica na terapia de casal como ferramenta de fortalecimento da relação; Avaliar os padrões de comunicação mais prevalentes; Identificar as estratégias e técnicas mais eficazes.

A fim de atingir os objetivos estabelecidos e abordar as categorias necessárias, a questão de pesquisa foi definida da seguinte forma: Quais são os principais obstáculos das relações conjugais na contemporaneidade e como a psicologia pode auxiliar na superação desses desafios?

A pesquisa é então importante porque aborda uma temática crucial que permeia a vida de muitos indivíduos na sociedade moderna. A estabilidade das relações conjugais tem implicações diretas no bem-estar emocional e social dos envolvidos, bem como em seus círculos familiares e sociais. Além disso, embora existam muitos estudos que se debruçam sobre tratamento de casal, há uma lacuna na literatura que se concentra especificamente nas dificuldades contemporâneas e nas consequências da pandemia em parcerias.

Esta pesquisa pretende preencher essas lacunas e contribuir significativamente para o acervo científico. Este estudo também tem o potencial de auxiliar profissionais da área em suas práticas clínicas, fornecendo informes valiosos sobre abordagens modernas e relevantes, e fornecerá uma base sólida para futuras pesquisas.

Face aos objetivos enunciados, o estudo organiza-se em torno dos seguintes temas: desafios inerentes às relações conjugais atuais; impacto da pandemia nas relações conjugais; intervenção psicológica e terapia de casal, bem como estratégias de comunicação e coping nas relações conjugais. À medida que a investigação avança e as questões são abordadas com sucesso, são tiradas conclusões e é compilada uma bibliografia abrangente.

MATERIAL E METODOLOGIA

O método foi embasado a partir de pesquisas em artigos científicos que abordavam sobre o tema: os desafios das relações conjugais, além da colaboração oferecida pelo orientador. Assim tendo como bases de dados este estudo envolverá uma busca sistemática nas seguintes bases de dados eletrônicas nacionais e latino-americanas: GOOGLE ACADÊMICO, PEPSIC e SciELO. As palavras chaves utilizadas serão: casamento, casamento de longo prazo, relacionamento conjugal contemporâneo e a escolha amorosa, juntamente com seus respectivos equivalentes em inglês.

Os critérios de inclusão para este estudo foram: (I) artigos publicados em periódicos indexados; (II) escritos em português, inglês ou espanhol; (III) publicados entre janeiro de 2018 até a presente data; (IV) temas relacionados aos objetivos da revisão, e os processos de construção e transformação que abordam o relacionamento de um casal.

A seleção dos artigos publicados entre 2018 a presente data teve como objetivo incluir apenas publicações recentes, a fim de retratar com mais fidelidade a produção contemporânea e apontar possíveis lacunas em novas pesquisas.

Critérios de exclusão: (I) livros, capítulos de livros, resenhas, resumos, canais de congressos, cartas, notícias e dissertações; (II) temas distantes dos objetivos da pesquisa; (III) artigos publicados antes de 2018.

De acordo com Dourado e Ribeiro (2023), esse tipo de revisão literária é uma fonte sólida e confiável de informações, já que compila conhecimentos de várias publicações selecionadas, facilitando a identificação de brechas na pesquisa existente.

Para construir a bibliografia, foi feita uma avaliação crítica dos títulos e um escaneamento rápido dos resumos de cada artigo. A temporalidade dos materiais foi estabelecida com foco nos últimos cinco anos, embora exceções tenham sido feitas para trabalhos considerados clássicos. Essa abordagem permitiu uma compreensão abrangente e atualizada do tópico, fornecendo um fundamento robusto para as conclusões do estudo e contribuindo para a literatura científica sobre o tema.

DESAFIOS INTRÍNSECOS DA RELAÇÃO CONJUGAL ATUAL

Com a chegada do século XX, as expectativas começaram a evoluir rapidamente. A emancipação feminina, os movimentos sociais e as mudanças nos padrões culturais promoveram uma redefinição dos papéis e responsabilidades. O casamento passou a ser visto menos como um contrato social e mais como uma parceria baseada no amor, respeito mútuo e crescimento pessoal (PEDROLO *et al*, 2021).

Contemporaneamente, a expectativa se concentra mais na realização pessoal, no apoio mútuo e na co-construção de uma vida comum. Os casais, hoje, buscam parceiros que compartilhem de seus valores, aspirações e que sejam capazes de oferecer suporte emocional. Esse paradigma atual, no entanto, não está isento de desafios. As crescentes expectativas por uma parceria que atenda a múltiplas necessidades desde apoio emocional até realização pessoal podem gerar pressões e conflitos, uma vez que encontrar um equilíbrio entre individualidade e coletividade nem sempre é tarefa simples (RELVAS, 2020).

É notável que, à medida que a sociedade evolui, as expectativas conjugais também se transformam. Essa evolução é um reflexo das mudanças socioculturais e das prioridades individuais que se moldam ao longo do tempo. Assim, compreender essa evolução é fundamental para se aprofundar na dinâmica das relações contemporâneas, reconhecendo os problemas e oportunidades que emergem dessa constante transformação (SOUZA; ALMEIDA; GOMES, 2022).

A era digital trouxe inovações significativas nas formas como as pessoas interagem, e isso se reflete, sem dúvida, nas dinâmicas. As tecnologias de comunicação, que incluem redes sociais, aplicativos de mensagens e videoconferências, desempenham um papel central nas interações cotidianas dos casais da contemporaneidade (SANTOS; ANTÚNEZ, 2018).

Para os em relacionamentos à distância, por exemplo, a possibilidade de diálogo instantâneo e de "presença virtual" tem sido uma bênção. Mesmo para aqueles que coabitam, o compartilhamento de momentos, pensamentos e sentimentos ao longo do dia, através de mensagens rápidas, pode fortalecer o vínculo (ALMEIDA, 2021).

Por outro lado, a onnipresença digital pode também trazer desafios. A constante conectividade pode, em alguns casos, gerar distrações que minam a qualidade do tempo passado juntos. Além disso, o mundo virtual oferece uma série de estímulos e interações que podem gerar ciúmes, mal-entendidos ou até mesmo desconfianças quando não gerenciados adequadamente. Ademais, a permanente exposição nas redes sociais pode criar pressões adicionais, à medida que os casais, muitas vezes inconscientemente, comparam sua situação com representações idealizadas do amor e da felicidade conjugal (PEDROLO *et al*, 2021).

Antes, os desentendimentos eram tratados face a face, permitindo a leitura de linguagem corporal e nuances vocais. Atualmente, muitas divergências são abordadas por meio de mensagens escritas, onde a falta de contexto não verbal pode levar a mal-entendidos e escaladas desnecessárias de tensão. Dentro da complexidade das parcerias modernas, uma tensão emergente gira em torno das dicotomias do individualismo e coletivismo. Ambos os conceitos, embora opostos em sua essência, desempenham papéis cruciais na formação e sustentação de

vínculos amorosos na sociedade atual (BERNARDI; FÉRES-CARNEIRO; MAGALHÃES, 2018).

Por um lado, o individualismo, amplamente valorizado nas sociedades ocidentais contemporâneas, enfatiza a autonomia, a autoexpressão e a realização pessoal. A busca pelo desenvolvimento individual e pelo reconhecimento do próprio valor pode ser um elemento enriquecedor para a relação, pois parceiros que estão em sintonia com seus desejos e necessidades tendem a trazer uma dinâmica mais autêntica e saudável. No entanto, o excesso de foco na individualidade pode, em alguns contextos, resultar em desconexão, falta de comprometimento e uma perspectiva egocêntrica que pode desestabilizar o equilíbrio (PELÚCIO; CERVI, 2022).

Em contraste, o coletivismo valoriza a interdependência, a harmonia e o bem-estar do grupo. Dentro de uma parceria, isso se traduz em comprometimento mútuo, consideração pelas necessidades do parceiro e valorização do bem-estar conjunto. No entanto, uma ênfase excessiva no coletivismo pode levar a uma subjugação das necessidades individuais, gerando ressentimentos e repressões que podem corroer a saúde da relação ao longo do tempo (SCORSOLINI-COMIN; ALVES-SILVA; SANTOS, 2019).

Adicionalmente, o equilíbrio entre esses dois pólos pode variar de acordo com os contextos culturais, sociais e familiares em que os parceiros estão inseridos. Em algumas culturas, por exemplo, o coletivismo é tão enraizado que a noção de individualismo é vista com desconfiança, enquanto em outras, o imperativo da autonomia individual é supremo (CORDEIRO; GOMES, 2021).

IMPACTO DA PANDEMIA NAS RELAÇÕES CONJUGAIS

A convivência intensificada imposta pela pandemia proporcionou oportunidades inigualáveis para aprofundar a intimidade e o entendimento mútuo. Muitos casais descobriram aspectos até então desconhecidos de seus parceiros, reacendendo chamas de paixão e renovando o apreço pelo compromisso compartilhado. A necessidade de trabalhar em equipe, seja na gestão doméstica ou na educação dos filhos, potencializou a cooperação e solidificou a noção de parceria (SANT'ANNA; PENSO, 2018).

Entretanto, essa proximidade constante também trouxe consigo dificuldades significativas. Pequenas irritações do dia a dia, que anteriormente poderiam ser facilmente ignoradas ou diluídas pela rotina externa, agora se amplificaram sob o microscópio da convivência ininterrupta. Além disso, a falta de espaços individuais e momentos de solidude

levou muitos indivíduos a sentirem-se sobrecarregados, ansiando por uma pausa do ambiente doméstico (SOUZA; ALMEIDA; GOMES, 2022).

Além das dinâmicas internas, o confinamento obrigatório que a pandemia trouxe também apresentou obstáculos externos, como preocupações financeiras, saúde e a logística de trabalhar em casa, que exigiram uma reestruturação das responsabilidades e uma renegociação dos papéis dentro do relacionamento (PELÚCIO; CERVI, 2022).

A dinâmica de qualquer ligação é frequentemente suscetível às variações emocionais que cada indivíduo experimenta. Dentro desse contexto, o estresse e a ansiedade emergem como fortes influenciadores, capazes de transformar profundamente a qualidade e a natureza das interações. Estes estados emocionais, quando presentes de forma crônica ou intensa, podem atuar como catalisadores de conflitos, mal-entendidos e distanciamentos (KERBAUY; BARTILOTTI; SNEIDERMAN, 2020).

Quando um ou ambos os parceiros enfrentam níveis elevados de ansiedade, tendem a interpretar as ações e palavras do outro de maneira distorcida. O que pode ser uma simples observação ou comentário se transforma, muitas vezes, em uma suposta crítica ou rejeição. Além disso, ela frequentemente eleva os níveis de reatividade, fazendo com que respostas sejam mais impulsivas e menos reflexivas, agravando divergências que poderiam ser facilmente solucionadas (AMORIM; SILVA, 2019).

O estresse, por sua vez, pode diminuir a paciência e a tolerância dos indivíduos para com os desafios normais. Pequenas irritações cotidianas ganham proporções magnificadas, e a capacidade de empatia e escuta ativa pode ser seriamente comprometida. Esta atmosfera carregada cria um ambiente propício para desentendimentos e afastamentos (PIMENTEL, 2021).

Para complicar ainda mais, em muitos casos, o estresse e a ansiedade não são meramente individuais, mas compartilhados pelo casal, seja por motivos financeiros, preocupações com filhos ou outros problemas externos. Este cenário mutualizado de tensão exige uma abordagem ainda mais cuidadosa e consciente, visando preservar a relação (BENEVIDES; BORIS, 2021).

Em um cenário recente, onde a adoção do teletrabalho e do ensino à distância se tornou predominante, muitos se viram diante de novos desafios associados à parentalidade. Essas novas configurações trouxeram à tona a necessidade de equilibrar responsabilidades profissionais, educacionais e familiares, muitas vezes dentro do mesmo espaço físico e temporal (RELVAS, 2020).

As fronteiras entre trabalho, estudo e vida familiar tornaram-se cada vez mais difusas. Isso significa que pais e mães passaram a gerenciar simultaneamente tarefas profissionais,

auxílio nas atividades escolares dos filhos e cuidados com o lar. Tal situação exige muita organização, paciência e flexibilidade, atributos que nem sempre estão facilmente disponíveis diante da sobrecarga e do estresse (CORDEIRO; GOMES, 2021).

A ausência de interação social para as crianças, que anteriormente ocorria naturalmente em ambientes escolares, levou muitos pais a uma preocupação crescente com o desenvolvimento socioemocional de seus filhos. Em contrapartida, a ausência de pausas e momentos de privacidade para os adultos, em meio à contínua presença de crianças, trouxe à tona a necessidade de encontrar momentos de autocuidado e regeneração emocional (AGUIAR, 2022).

Em muitos lares, desequilíbrios na distribuição de tarefas tornaram-se mais evidentes, levando a tensões e desentendimentos. Este fato evidencia a importância de uma comunicação aberta e respeitosa, na qual as necessidades e limitações de cada um sejam reconhecidas e consideradas (RIBEIRO *et al*, 2020).

A esfera econômica é uma das dimensões mais influentes na vida de um casal, com poder para afetar profundamente a harmonia e o bem-estar da relação. Nos tempos atuais, marcados por incertezas e pressões externas variadas, muitos encontram-se no epicentro de obstáculos financeiros que testam sua resiliência e capacidade de cooperação (SANT'ANNA; PENSO, 2018).

É evidente que as instabilidades podem gerar uma série de preocupações tangíveis, como desemprego, redução de renda ou dívidas inesperadas. Estas situações, por sua vez, levam a uma cadeia de efeitos colaterais, como insegurança, tensão e, em alguns casos, conflitos acalorados sobre decisões financeiras. A forma como se lida com essas adversidades pode influenciar diretamente sua conexão emocional e satisfação relacional (CACCIACARRO; MACEDO, 2018).

Em uma sociedade frequentemente orientada pelo consumo, a comparação social torna-se quase inevitável. Assim, pressões externas, como a expectativa de manter um certo padrão de vida ou a comparação com outras famílias, podem intensificar sentimentos de inadequação ou frustração. Neste contexto, é vital que ele esteja alinhado em seus valores e objetivos, evitando ser excessivamente influenciado por normas sociais ou pressões externas (LUCAS, 2019).

INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA E TERAPIA DE CASAL

Uma das abordagens mais reconhecidas é o tratamento cognitivo-comportamental. Esta técnica se concentra em identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento negativos que podem estar prejudicando a relação. Através de sessões estruturadas, os casais são encorajados a confrontar suas crenças irracionais e a desenvolver habilidades de diálogo mais produtivas e assertivas (SANTOS FILHO; DAMÁSIO, 2022).

Outra perspectiva significativa é a terapia centrada nas emoções, que se concentra em compreender e reconfigurar os padrões emocionais que muitas vezes estão por trás de divergências recorrentes. Ao reconhecer e expressar as emoções de maneira saudável, eles podem cultivar uma conexão mais profunda e satisfatória (CORDEIRO; GOMES, 2021).

A abordagem sistêmica, por outro lado, observa a ligação como um sistema interconectado, onde os comportamentos e reações de um parceiro influenciam e são influenciados pelo outro. Esta abordagem busca identificar dinâmicas disfuncionais e promover mudanças que beneficiem a parceria como um todo (SILVA *et al*, 2020).

A psicoterapia voltada para casais, têm recebido crescente reconhecimento por sua eficácia em tratar essas questões. Esta modalidade terapêutica concentra-se na identificação e reestruturação de pensamentos e comportamentos disfuncionais que podem estar afetando adversamente a dinâmica conjugal (PORRECA, 2019).

Uma das principais vantagens da tcc no contexto é sua natureza estruturada e orientada para objetivos. Eles são incentivados a estabelecer metas claras desde o início, o que pode conduzir a uma sensação tangível de progresso ao longo das sessões. Esta abordagem não apenas permite identificar os padrões disfuncionais de pensamento e comportamento, mas também oferece ferramentas práticas para modificar esses padrões (TRAGE; DONELLI, 2020).

Muitos, ao se engajarem nessa forma de tratamento, descobrem que os conflitos frequentemente emergem de crenças arraigadas e, muitas vezes, irracionais sobre si mesmos, seus parceiros e a natureza de seus relacionamentos. Ao desafiar essas crenças e substituí-las por perspectivas mais equilibradas, os casais frequentemente relatam melhora na comunicação, aumento da empatia e fortalecimento do vínculo afetivo (BERNARDI; FÉRES-CARNEIRO; MAGALHÃES, 2018).

Outro benefício notável é sua ênfase na aprendizagem de habilidades concretas, como técnicas de comunicação e resolução de conflitos. Estas habilidades, uma vez adquiridas, servem como ferramentas valiosas que os casais podem utilizar fora do ambiente terapêutico para enfrentar desafios futuros (DIAS, 2018)

No panorama da dinâmica conjugal, o diálogo eficaz surge como uma das pedras angulares para o desenvolvimento de uma ligação saudável e harmoniosa. Particularmente, ela

desempenha um papel vital na promoção do entendimento mútuo e na prevenção de divergências desnecessárias (LUCAS, 2019).

A assertividade, neste contexto, refere-se à habilidade de expressar pensamentos, sentimentos e necessidades de maneira clara, direta e respeitosa. Não se trata apenas de falar, mas de fazê-lo de uma maneira que honre a própria perspectiva e seja receptiva à do outro. Contrapondo-se à versão passiva ou agressiva, a assertividade promove um equilíbrio, no qual ambos os parceiros se sentem ouvidos e valorizados (ALMEIDA, 2021).

Segundo Porreca (2019), dentre as técnicas eficazes para aprimorá-la, destaca-se a prática da escuta ativa. Isso implica estar plenamente presente durante a conversa, evitando interrupções e esforçando-se genuinamente para compreender a perspectiva do parceiro. A reiteração, uma técnica na qual se repete ou parafraseia o que o outro disse, pode servir como uma ferramenta valiosa para assegurar que ambos os lados estejam alinhados em seu entendimento.

Ademais, o uso de declarações em primeira pessoa, como "Eu sinto" ou "Eu percebo", pode reduzir a defensividade e abrir espaço para uma comunicação mais produtiva. Ao focar nos próprios sentimentos e percepções, em vez de atribuir culpas ou fazer generalizações, cria-se um ambiente mais propício para a empatia e compreensão mútua (SANTOS FILHO; DAMÁSIO, 2022).

Conforme Manente (2019), dentro da esfera conjugal, traumas e ressentimentos podem agir como problemas silenciosos, minando a confiança e a intimidade entre os parceiros. Esses desafios emocionais, quando não abordados, tendem a criar distância e podem levar a padrões de interação disfuncionais. Assim, torna-se imperativo adotar abordagens terapêuticas que auxiliem casais a navegar por essas águas turbulentas.

Uma ferramenta terapêutica vital nesse contexto é a terapia de exposição, na qual os indivíduos são gradualmente expostos a memórias ou situações traumáticas em um ambiente seguro. Isso facilita o processamento emocional e a dessensibilização a estímulos anteriormente perturbadores, permitindo que os parceiros se reconectem sem o peso de traumas passados (TRAGE; DONELLI, 2020).

Por outro lado, a técnica de reenquadramento cognitivo pode ser empregada para ajudar a reavaliar e reinterpretar experiências ou crenças negativas que sustentam ressentimentos. Ao mudar a narrativa em torno de um evento ou situação, é possível reduzir o impacto emocional e promover uma compreensão mais equilibrada.

COMUNICAÇÃO E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NA RELAÇÃO CONJUGAL

Dentro da complexa tapeçaria da interação conjugal, certos padrões de comunicação surgem como particularmente prejudiciais para a saúde e a vitalidade do relacionamento. Esses padrões, frequentemente referidos como os "Quatro Cavaleiros", representam comportamentos que, quando recorrentes, podem sinalizar desafios mais profundos e potencialmente corroer a fundação da parceria (CABRAL, 2023).

O primeiro desses cavaleiros é a crítica, que vai além de uma queixa pontual e se manifesta como um ataque ao caráter ou à personalidade do parceiro. Em vez de abordar um comportamento específico, a crítica generaliza e etiqueta negativamente o outro. A antítese desse comportamento é a expressão de uma queixa específica focada em um comportamento, evitando generalizações e acusações (DIAS, 2018).

O segundo cavaleiro é o desprezo, uma forma tóxica de comunicação que pode incluir sarcasmo, zombaria e insultos. Este comportamento demonstra superioridade e desdém pelo parceiro, corroendo o respeito mútuo. Como contrapartida, cultivar uma cultura de apreciação e respeito no relacionamento pode atuar como um antídoto, reforçando a positividade e a admiração mútua (BERNARDI; FÉRES-CARNEIRO; MAGALHÃES, 2018).

A defensividade, o terceiro cavaleiro, surge como uma reação a uma percebida ameaça ou crítica. Embora possa parecer uma resposta natural, frequentemente perpetua o ciclo de conflito, pois evita a responsabilidade. Em contraste, assumir responsabilidade e buscar compreender o ponto de vista do parceiro pode interromper esse ciclo e promover a resolução da divergência (RAMOS, 2020).

O último cavaleiro é o bloqueio, um comportamento que envolve se distanciar emocionalmente ou se retirar da situação negativa. Embora possa parecer uma tentativa de evitar discórdias, frequentemente deixa questões não resolvidas. A solução aqui é o engajamento construtivo, assegurando que ambas as partes permaneçam presentes e ativamente envolvidas na resolução de desentendimentos (MANENTE, 2019). No universo da convivência conjugal, a maneira como os parceiros abordam e gerenciam pode definir a trajetória e o sucesso da ligação. O conflito, inerente a qualquer interação humana, não é necessariamente prejudicial; na realidade, é a abordagem que determina seu impacto no vínculo afetivo.

Segundo Gallonetti (2021), uma das estratégias mais eficazes é a escuta ativa. Isso implica ouvir com a intenção genuína de compreender, sem formular respostas ou defesas mentais enquanto o outro fala. O foco reside em captar a essência da mensagem do parceiro e

validá-la, mesmo que não se concorde. Esta validação proporciona um espaço seguro para expressar sentimentos e preocupações.

A par da escuta ativa, a expressão não defensiva é fundamental. Trata-se de comunicar sentimentos, necessidades e desejos sem apontar dedos ou atribuir culpa. Usar "eu" em vez de "você" nas declarações ajuda a evitar a defensividade do parceiro, abrindo caminho para uma comunicação mais produtiva (AMORIM; SILVA, 2019).

No que tange à tomada de decisão conjunta, a colaboração é a palavra-chave. Ambos os parceiros devem sentir que suas opiniões são valorizadas e consideradas. Isso pode ser alcançado através do brainstorming conjunto, explorando opções e avaliando os prós e contras juntos. A flexibilidade também é vital, permitindo que ambas as partes estejam abertas a compromissos e a encontrar soluções mutuamente benéficas (CACCIACARRO e MACEDO, 2018).

Outro elemento crucial na resolução de conflitos é o estabelecimento de pausas quando necessário. Se a discussão se tornar demasiado carregada emocionalmente, um intervalo pode ajudar a acalmar os ânimos e proporcionar uma perspectiva fresca quando a comunicação for retomada (NOGUEIRA *et al*, 2021).

Dentro do vasto espectro de habilidades emocionais e relacionais que determinam a qualidade e a durabilidade das relações, a empatia e a compreensão mútua ocupam posições centrais. Estes componentes atuam como catalisadores, transformando interações superficiais em conexões profundas e significativas. Quando aplicada com autenticidade, a empatia permite que um indivíduo sinta verdadeiramente a perspectiva do outro, transcendendo as próprias experiências e concepções (ALMEIDA, 2021).

A capacidade de se colocar no lugar do outro, sentir o que ele sente e ver o mundo através de seus olhos, cria uma ponte de diálogo genuíno. Esta ponte não apenas facilita o entendimento mútuo, mas também promove um sentimento de pertença e segurança dentro do relacionamento. No entanto, é fundamental reconhecer que a empatia vai além de simplesmente ouvir ou reconhecer os sentimentos do outro. Envolve uma entrega, uma vontade de estar presente e uma abertura para ser vulnerável (TRAGE e DONELLI, 2020).

Por sua vez, a compreensão mútua é a consequência natural de uma empatia bem praticada. Ela envolve reconhecer e valorizar as diferenças e semelhanças entre os parceiros. Este reconhecimento ativo reforça a ideia de que ambos os indivíduos são vistos e entendidos em sua totalidade, com suas nuances e complexidades (BENEVIDES e BORIS, 2021).

Nos intrincados labirintos das relações humanas, a importância de cultivar momentos de qualidade e oferecer reconhecimento genuíno ao parceiro destaca-se como um elemento

crucial para a sustentabilidade e vitalidade da ligação. Estes momentos, carregados de presença autêntica e atenção plena, servem como bálsamos em meio às demandas e pressões do cotidiano, revitalizando o vínculo e reafirmando a importância de cada parceiro (CASSAMÁ, 2022).

Fomentar tais instantes não se trata apenas de grandiosas demonstrações de afeto ou gestos extravagantes. Muitas vezes, são os pequenos gestos, as palavras gentis ditas no momento certo ou a simples disponibilidade para ouvir que marcam a diferença. O foco reside na qualidade da interação, não necessariamente na quantidade. Uma conversa profunda durante um jantar tranquilo ou um passeio descompromissado podem ser tão impactantes quanto uma viagem ou um presente caro (GALLONETTI, 2021).

Por outro lado, o reconhecimento desempenha um papel vital em validar as experiências e emoções do parceiro. Quando um indivíduo sente que suas contribuições, esforços e sentimentos são valorizados, surge uma sensação intrínseca de pertença e segurança. Este reconhecimento pode manifestar-se através de palavras, gestos ou ações que demonstram apreço e gratidão (NOGUEIRA *et al*, 2021).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dos artigos selecionados, que foram publicados no Brasil, 14 foram encontrados na base de dados da Scielo e Pepsic a partir do ano 2018 até a presente data, destacando-se pesquisas qualitativas e revisão bibliográfica.

Os resultados obtidos referente a pesquisa bibliográfica, demonstram um número relevante em relação a trabalhos publicados nessa área, que apesar de ser um tema ainda pouco discutido e estudado, é importante que pesquisas com essa temática sejam feitas para que mais pessoas reflitam e pontuem sobre os desafios das relações conjugais na contemporaneidade, a fim de ampliar suas percepções.

Os dados dos artigos selecionados, reafirma a importância das contribuições do profissional psicoterapeuta de casal, para que a comunidade tenha acesso a uma reflexão de forma funcional e de qualidade, além de a maioria dos artigos apontarem a escassez da capacitação desse profissional.

As dinâmicas conjugais têm sofrido transformações significativas ao longo das décadas. No passado, as relações matrimoniais eram frequentemente pautadas por convenções sociais e papéis de gênero rigidamente definidos. Durante muitos séculos, o casamento foi visto

principalmente como uma aliança estratégica ou econômica, onde as emoções e a satisfação pessoal desempenhavam um papel secundário, se comparadas às obrigações sociais e familiares (PORRECA, 2019).

O advento de situações que levam ao confinamento e à convivência intensificada, como as observadas em cenários de pandemias ou outras crises globais, apresenta uma gama diversificada de efeitos sobre as ligações conjugais. Esta experiência inusitada, de conviver de maneira contínua e sem os habituais intervalos proporcionados pela rotina externa, trouxe à tona uma série de nuances relacionais, algumas benéficas e outras desafiadoras (ALMEIDA, 2021).

A capacidade de dialogar aberta e honestamente sobre preocupações financeiras, sem culpar ou criticar o parceiro, é essencial para a construção de soluções conjuntas. Através da escuta ativa e da empatia, os casais podem encontrar estratégias que atendam às suas necessidades e aspirações, minimizando a influência de estressores econômicos no relacionamento (AMORIM e SILVA, 2019).

No cenário contemporâneo, diante da complexidade crescente das relações conjugais e dos desafios enfrentados pelos casais, a terapia tem evoluído e incorporado diversas abordagens terapêuticas. Essas estratégias são desenvolvidas para atender às necessidades específicas, promovendo entendimento, comunicação efetiva e resolução de conflitos (BENEVIDES, 2021).

Estudos recentes têm consistentemente demonstrado a eficácia em melhorar a satisfação, reduzir situações negativas e promover mudanças duradouras no relacionamento. No entanto, é essencial que ambos os parceiros estejam comprometidos com o processo e dispostos a refletir sobre suas contribuições individuais para as dificuldades enfrentadas. Em resumo, enquanto a TCC oferece uma estrutura robusta e ferramentas práticas, o sucesso último na terapia depende da dedicação e esforço mútuos dos envolvidos (PORRECA, 2019).

Ao validar os sentimentos do parceiro, reconhecendo e legitimando suas emoções, cria-se um ambiente de apoio e compreensão. Esta prática pode ser particularmente benéfica quando eles enfrentam obstáculos que envolvem mágoas profundas, permitindo uma comunicação mais aberta e uma resolução de conflitos mais eficaz (PORRECA, 2019).

No universo da convivência conjugal, a maneira como os parceiros abordam e gerenciam pode definir a trajetória e o sucesso da ligação. O conflito, inerente a qualquer interação humana, não é necessariamente prejudicial; na realidade, é a abordagem que determina seu impacto no vínculo afetivo (CACCIACARRO e MACEDO, 2018).

Porém, vale ressaltar que a construção de empatia e compreensão mútua não é um processo linear ou isento de desafios. Pode exigir confrontar pré concepções arraigadas, superar barreiras de comunicação e, acima de tudo, praticar a paciência. No entanto, o esforço investido nesse processo vale a pena, pois fortalece o vínculo e serve como um amortecedor contra os inevitáveis ventos de adversidade que os relacionamentos enfrentam (GALLONETTI, 2021).

Contudo, a intenção por trás do gesto é muitas vezes mais significativa do que o gesto em si. Uma flor oferecida com genuíno carinho pode ter mais valor do que um buquê entregue por obrigação. A autenticidade ressoa no âmago do ser humano e serve como um lembrete do amor e cuidado que sustentam a relação (AMORIM, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluir o estudo, verificou-se que os problemas intrínsecos das relações atuais são amplamente influenciados pela evolução das expectativas, impacto das tecnologias de comunicação, bem como pelas mudanças nas dinâmicas de gênero. Além disso, a pandemia intensificou certos obstáculos já existentes, impondo novos estresses e demandas sobre os casais, exigindo adaptações e resiliência. A intervenção psicológica, especialmente a terapia de casal, demonstrou ser uma ferramenta vital para auxiliá-los a enfrentar essas dificuldades, promovendo comunicação assertiva, enfrentando traumas e fortalecendo vínculos.

No entanto, apesar da eficácia de várias estratégias de diálogo e enfrentamento, ainda persistem desafios na implementação dessas técnicas em diferentes contextos e culturas, corroborando a suposição inicial. Contudo, é crucial enfatizar que mais investigações são necessárias para melhorar o entendimento atual e enriquecer o debate em torno do tema.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Caroline de Sousa. **O impacto do teletrabalho na relação conjugal de casais do mesmo sexo: Estudo exploratório em período**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/9073>. Acesso em: 09 ago 2023.

ALMEIDA, Marta Rafaela Rodrigues de. **Casais em pandemia: O coping diádico como mediador na relação entre o impacto emocional da COVID-19 e a qualidade conjugal**. 2021. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/96493>. Acesso em: 15 ago 2023.

AMORIM, Patrícia Brandão; SILVA, Daniel Rodrigues. A família contemporânea neopentecostal e o lugar do amor e da religiosidade na relação conjugal. **Pensar Acadêmico**, v. 17, n. 2, 2019. Disponível em:

<https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/pensaracademico/article/view/715>. Acesso em: 30 set 2023.

BENEVIDES, Rafaelle Fernanda Costa; BORIS, Georges Daniel Janja Bloc. A Experiência Vivida de Mulheres na Conjugalidade Contemporânea: Uma Análise com Iramuteq.

Psicologia: Ciência e Profissão, v. 41, 2021. Disponível em:

<https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/pensaracademico/article/view/715>. Acesso em: 05 set 2023.

BERNARDI, Denise; FÉRES-CARNEIRO, Terezinha; MAGALHÃES, Andrea Seixas. Entre o desejo e a decisão: a escolha por ter filhos na atualidade. **Contextos clínicos**, v. 11, n. 2, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-34822018000200003&script=sci_arttext. Acesso em: 22 ago 2023.

CABRAL, Alexandra Sofia Malés. **Representações Sociais: um estudo qualitativo sobre o impacto da pandemia de Covid-19 na representação social do casal em Portugal**. 2023. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/109000>. Acesso em: 04 set 2023.

CASSAMÁ, Suncar Dansó. **O impacto da pandemia “COVID–19” na transição para a parentalidade**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/38364>. Acesso em: 28 jul 2023.

CACCIACARRO, Mariana Filippini; MACEDO, Rosa Maria Stefanini de. A família contemporânea e seus valores: um olhar para a compreensão parental. **Psicologia em Revista**, v. 24, n. 2, 2018. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/view/9069>. Acesso em: 30 jul 2023.

CORDEIRO, Carlos José; GOMES, Josiane Araújo. **Temas Contemporâneos de Direito das Famílias**. Vol. III, v. 1, 2021.

DIAS, Isabel. Violência doméstica e justiça: respostas e desafios. **Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, v. 20, 2018. Disponível em: <http://aleph.letras.up.pt/index.php/Sociologia/article/view/2287>. Acesso em: 10 set 2023.

DOURADO, Simone; RIBEIRO, Ednaldo. **Metodologia qualitativa e quantitativa**. Editora chefe Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira Editora executiva Natalia Oliveira Assistente editorial, p. 12, 2023. Rio de Janeiro. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Villani/publication/370019976_DOSIMETRIA_COM_OSL/links/6463640c4353ba3b3b6ac472/DOSIMETRIA-COM-OSL.pdf. Acesso em 02 out 2023.

GALLONETTI, Felipe Augusto. **Reflexões sobre os desafios da individualidade e da conjugalidade no casamento contemporâneo**. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/handle/handle/31370>. Acesso em: 12 set 2023.

KERBAUY, Renata; BARTILOTTI, Márcia Barone; SNEIDERMAN, Susana. **Reflexões sobre o impacto da pandemia de COVID-19 nas relações conjugais e familiares: contribuições da Psicoterapia Psicanalítica**. Passages de Paris, n. 19, 2020. Disponível em:

<https://www.apebfr.org/ojs/index.php/passadesdeparis/article/view/17>. Acesso em: 19 ago 2023.

LUCAS, Isabella Pena. O problema da regulamentação das relações conjugais na atualidade. **Revista da Graduação em Direito da Estácio**, v. 1, n. 1, 2019. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/index/about>. Acesso em: 23 set 2023.

MANENTE, Milena Valelongo. Casamento de longa duração à luz da terapia sistêmica familiar: um levantamento da produção contemporânea. **Pensando famílias**, v. 23, n. 1, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679-494X2019000100005&script=sci_arttext. Acesso em: 10 out 2023.

NOGUEIRA, Camilla Gonçalves Teodoro et al. Covid-19: impacto na saúde mental da equipe de enfermagem frente à pandemia. **Saúde Coletiva** (Barueri), v. 11, n. 69, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1920>. Acesso em: 08 set 2023.

PEDROLO, Edivane et al. Impacto da pandemia de COVID-19 na qualidade de vida e no estresse de docentes de uma instituição federal. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14298>. Acesso em: 28 set 2023.

PELÚCIO, Larissa; CERVI, Mariana. Traições, Pequenas Mentiras e Internet: conjugualidades contemporâneas e usos de mídias digitais. **Revista Científica Gênero na Amazônia**, n. 3, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/generoamazonia/article/view/13150>. Acesso em: 03 set 2023.

PIMENTEL, Adelma. **Violência psicológica nas relações conjugais: pesquisa e intervenção clínica**. 2021.

PORRECA, Wladimir. Relação conjugal: Desafios e possibilidades do “nós”. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/8hqNMbQhrRB7mmcBXG7kRMf/?lang=pt>. Acesso em: 01 set 2023.

RAMOS, Tangriane Hainiski et al. O impacto da pandemia do novo coronavírus na qualidade de vida de estudantes de enfermagem. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 10, 2020. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/4042>. Acesso em: 28 jul 2023.

RELVAS, Ana Paula. **Resultados preliminares sobre impacto psicossocial da COVID-19 em Portugal**. Universidade de Coimbra: Coimbra, Portugal, 2020. Disponível em: https://www.ces.uc.pt/ficheiros2/files/RELATORIO_Resultados%20Preliminares%20sobre%20Impacto%20Psicossocial%20da%20COVID-19%20em%20Portugal.pdf. Acesso em: 10 ago 2023.

RIBEIRO, Olívia Cristina Ferreira et al. Os impactos da pandemia da Covid-19 no lazer de adultos e idosos. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em**

Estudos do Lazer, v. 23, n. 3, 2020. Disponível em:
<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25456>. Acesso em: 17 set 2023.

SANT'ANNA, Tatiana Camargo; PENSO, Maria Aparecida. A transmissão geracional da violência na relação conjugal. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 33, 2018. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/ptp/a/YNYtcz4CJmnn7qgB3LpbSVM/?lang=pt>. Acesso em: 19 jul 2023.

SANTOS FILHO, Miguel Antonio dos; DAMÁSIO, Ana Clara. Vida em família: socialidades e violência em multicontextos contemporâneos—Introdução. **Etnográfica. Revista do Centro em Rede de Investigação em Antropologia**, v. 26, n. 3), 2022. Disponível em:
<https://journals.openedition.org/etnografica/12418>. Acesso em: 26 jul 2023.

SANTOS, Carine Valéria Mendes; ANTÚNEZ, Andrés Eduardo Aguirre. Paternidade afetivamente inscrita: modalidades de interação na relação pai-bebê. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 70, n. 1, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-52672018000100016&script=sci_arttext. Acesso em: 02 out 2023.

SCORSOLINI-COMIN, Fabio; ALVES-SILVA, Júnia Denise; SANTOS, Manoel Antônio dos. Permanências e discontinuidades nas concepções contemporâneas de casamento na perspectiva de casais longevos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, 2019. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/ptp/a/ZsGVNkX7gWGXDNgKJ8xBhJ/?lang=pt>. Acesso em: 30 ago 2023.

SILVA, Isabela Machado da et al. **As relações familiares diante da COVID-19: recursos, riscos e implicações para a prática da terapia de casal e família**. 2020. Disponível em:
<http://www.realp.unb.br/jspui/handle/10482/40030>. Acesso em: 14 jul 2023.

SOUZA, Juliana Beatriz Ferreira de; ALMEIDA, Kelma Assunção Sousa Lacerda de; GOMES, Isabel Cristina. Os desafios da conjugalidade na pandemia de COVID-19. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 10, n. 23, 2022. Disponível em:
https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=SOUZA%2C+Juliana+Beatriz+Ferreira+de%3B+ALMEIDA%2C+Kelma+Assun%3%A7%3%A3o+Sousa+Lacerda+de%3B+GOMES%2C+Isabel+Cristina.+Os+desafios+da+conjugalidade+na+pandemia+de+COVID-19.+Revista+Pesquisa+Qualitativa%2C+v.+10%2C+n.+23%2C+2022.+&btnG=. Acesso em: 17 set 2023.

SOUZA, Leonardo Lemos de; MEZZARI, Danielly Christina de Souza. Experiências amorosas, gêneros e sexualidades na juventude contemporânea. **Revista de Ciências Humanas**, v. 52, 2018. Disponível em:
<https://periodicos.ufsc.br/index.php/revistacfh/article/view/2178-4582.2018.e56950>. Acesso em: 18 de set 2023.