



Mónica Pereira Lourenço.

**F**evereiro é um mês pequenino, mas cheio de amor. Como acredito que nos últimos momentos da nossa vida vamos pensar em tudo menos “Deveria ter passado mais tempo no consultório”, vou dedicar as próximas palavras a refletir sobre relações, particularmente as mais íntimas. É essencial equilibrar a vida profissional com a vida pessoal e espero que o vosso São Valentim tenha uma grande parte dedicada a quem vos faz feliz no dia-a-dia.

O Dr. John Gottman e Dra. Julie Gottman têm dedicado largos anos a pesquisar, escrever e palestrar sobre como podemos fortalecer os nossos relacionamentos. O conhecimento do casal de psicólogos é tal que, com apenas 15 minutos de consulta clínica, conseguiram prever com 91% de precisão se ocorreria uma separação da dupla ou não dentro de 5 a 6 anos. Um dos fatores mais relevantes para a sua decisão era a análise de interações e discurso positivo entre os casais. Um casamento estável teria um rácio de 5 interações positivas para 1 interação negativa e um casamento excepcional um rácio de 20 para 1. Se me perguntarem, penso que devemos ter 1000 interações positivas para uma negativa, mas eu sou uma romântica.

Ter interações positivas é diferente de concordar com tudo. O que importa é comunicar sem dor, ressentimento, culpa ou carga negativa. Em vez de criticar o que o parceiro faz, o casal de cientistas aconselha transmitir o que nos faria felizes, como chegar tarde a casa e ter o jantar feito para haver mais tempo para ver um filme em conjunto. Em vez dos habituais revirar de olhos e expressões de desrespeito, cinismo e aborrecimento, os cientistas recomendam construir uma atitude de agradecimento, gratidão e reforço

## FEVEREIRO - DENTADINHAS DE AMOR

positivo quando algo de bom acontece e quando o parceiro faz algo que admiramos. Em vez de uma atitude defensiva, e de inventar desculpas para descartar problemas, devemos tomar responsabilidade, aceitar a perspetiva do outro e assumir que vamos lembrar de levar o lixo mais vezes.

Para saber mais como os casais que nos rodeiam conciliam a vida profissional e pessoal, decidi entrevistar duas companheiras de médicos dentistas. Tentei entrevistar também indivíduos do sexo masculino, mas estavam envergonhados. (Who run the world?).

Será difícil partilhar o dia-a-dia com um médico dentista? Será verdade o mito que só atura um médico dentista alguém da área da saúde?

Vamos saber descobrir as estratégias para vencer neste campo tão importante das nossas vidas, as relações interpessoais.



Carina G. Ferreira, Gestora

**Quando começaram a namorar, o Tiago já era médico dentista?**

Começámos a namorar na faculdade. Eu estava a tirar gestão e ele a tirar medicina dentária. Já nessa altura o Tiago estava em mil projetos e tinha esse bichinho de querer melhorar as coisas, com a ANEMD e a AE. E agora mais recentemente no CJMD. É algo que admiro nele.

**Qual a maior dificuldade de namorar um médico dentista?**

Falta de tempo. Mas não vejo como uma dificuldade, é algo a que temos de dar a volta. O Tiago trabalha muitas horas, eu também tenho um trabalho exaustivo. Quando sentimos que estamos com menos tempo, temos uma conversa, combinamos um jantar fora sem telemóveis, um fim de semana fora. Gostamos sempre à noite de tirar tempo para nós sem telemóveis, ver uma série.

**E vantagens?**

Dá uma dor de dentes em casa e sei que estou bem entregue (diz, rindo-se). O Tiago tem várias qualidades que também associo à medicina dentária: o perfeccionismo, o querer saber mais, fazer melhor, o querer ajudar os outros.

**O que consideras mais importante para um relacionamento feliz e equilibrado?**

Ter paciência e compreensão. Nós não nos chateamos. Nem me lembro da última discussão que tivemos. Se há algum problema tentamos resolver no próprio dia, não ir dormir chateados, não deixar arrastar.

Não esquecer de demonstrar os nossos sentimentos é importante, especialmente quando se namora há tanto tempo. Digo várias vezes que o amo e estou sempre lá, a

aplaudir na primeira fila. O amor não é um dar e dou de volta, é estarmos inteiros e só assim faz sentido. Tenho sorte de hoje termos os objetivos alinhados, faz muita diferença.

A propósito da comemoração de datas felizes e de lhe ter desejado um feliz dia dos namorados, a Carina partilhou que gostaria de casar numa data que não coincida com nenhuma outra comemoração, para haver mais uma data para comemorar. Bonito!



Margarida Albuquerque, Psiquiatra

**Quando começaram a namorar, o Miguel já era médico dentista? E bastonário?**

Já era médico dentista, sim. Mas ser bastonário foi algo que surgiu 3 ou 4 anos depois.

Quando partilhou que se iria candidatar achei que ele tinha o perfil e apoiei a 100%.

**São ambos da área da saúde. Consegues indicar uma vantagem que isso possa trazer?**

Consequimos colocar-nos na pele um do outro. Acontece um de nós ter de estar fora para ir a um congresso, ter de estar focado a escrever ou publicar um artigo. O Miguel agora não tem tanto esta questão dos artigos, mas sim. Compreender os períodos da vida um do outro é a maior vantagem.

**E desvantagem?**

Desvantagem é mais difícil. No fundo, aquilo que é vantagem também pode ser desvantagem. Acontece por vezes estarmos os dois fora ao mesmo tempo. Por exemplo, no congresso da Ordem em novembro tínhamos o nosso filho doente. Estava o Miguel em Congresso e eu também, coincidiu com o nosso Congresso Nacional.

Existem picos de trabalho. Há períodos em que os eventos coincidem e não é tão fácil conciliar.

**O que consideras mais importante para um relacionamento feliz e equilibrado?**

Penso que um relacionamento feliz implica sobretudo o respeito pelo que o outro é.

Uma relação amorosa ocupa bastante espaço mental e grande parte do nosso dia. Devemos ter liberdade de ser como somos, autênticos.

Espero que tenham ficado tão inspirados como eu com estas duas convidadas.

Um feliz mês do amor para todos os casados, namorados, solteiros e assim-assim.

Para todos, muitas dentadinhas de amor. ■