

O Impacto da Pandemia do Covid-19 na Conjugalidade e suas Repercussões na Sexualidade dos Casais

Laura Bohn Constantinopolos¹

Maria Isabel Wendling²

Resumo

Existem diferentes dimensões para analisar a satisfação conjugal. Dentre elas, a sexualidade é um tópico importante. A pandemia de COVID-19 gerou diversos impactos. Entender como a conjugalidade foi afetada nesse período de isolamento pode auxiliar a compreensão de conflitos e dificuldades psicológicas de casais, assim como dos impactos dessas mudanças na sexualidade e de como isso pode prejudicar a satisfação conjugal. Este estudo ocupa-se de compreender a importância da sexualidade na vida conjugal, assim como os impactos da pandemia de COVID-19 na sexualidade de casais. Para isso, realizou-se uma revisão da literatura, com o intuito de contribuir para uma melhor compreensão do tema. Diversos estudos relacionam prejuízo na saúde mental e no bem-estar com a reduções de intimidade e sexualidade. Sentir-se seguro e emocionalmente conectado apresentou ser uma variável importante durante a pandemia. Entretanto, muitos casais alegaram sentir-se distantes de seus parceiros, tendo em vista estressores relacionados ao isolamento. Dentre os fatores que facilitaram esse distanciamento, a diminuição da frequência sexual aparece como uma das principais causas, intensificando a dificuldade para lidar com o período de crise. Pode-se perceber que, uma vez que a sexualidade dos casais é afetada, a satisfação conjugal e a saúde mental são prejudicadas. Esses resultados indicam a importância da sexualidade na satisfação conjugal e como esta pode ser um fator importante para promover saúde emocional. A partir desses resultados, pode-se pensar em indicações de tratamento para casais.

Palavras-chave: sexualidade, relações conjugais, pandemia de COVID-19

¹ Psicóloga, formada pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), terapeuta individual, de casal e famílias, com formação básica em terapia focada nas emoções (EFT) para casais pelo CEFIPOA.

² Psicóloga, professora do curso de psicologia da PUCRS, terapeuta individual, de casal e famílias, mestre em psicologia clínica, especialista em terapia de família e casal pelo CEFIPOA.

The Impact of the Covid-19 Pandemic on Marital Relations and its Repercussions on Couples'

Sexuality

Abstract

There are different dimensions to analyze marital satisfaction. Among them, sexuality is an important topic. The COVID-19 had a lot of repercussions. Understanding how marital relations were affected in this time of social isolation can help to comprehend the conflicts and psychological difficulties of couples, as well as the impacts of these changes on sexuality and how this can harm marital satisfaction. This study aims to understand the importance of sexuality in marital life, as well as the impacts of the COVID-19 pandemic on couples' sexuality. A literature review was carried out to contribute to a better understanding of the topic. Several studies linked impairments in mental health and well-being with the reduction of intimacy and sexuality. Feeling safe and emotionally connected proved to be an essential variable during the pandemic. However, many couples claimed to feel distant from their partners, given the stressors related to social isolation. Among the factors that facilitated this distancing, the decrease in sexual frequency appears as one of the leading factors, intensifying the difficulty in dealing with the crisis period. Once the couple's sexuality is affected, marital satisfaction and mental health are impaired. These results indicate the importance of sexuality in marital satisfaction and how it can be an essential factor in promoting emotional health. From these results, one can think about treatment indications for couples.

Keywords: *sexuality, marital relations, COVID-19 pandemic*

Conjugalidade

Unir-se a alguém significa formar um novo sistema e carrega consigo a necessidade de realinhar os relacionamentos com as famílias de origem e os amigos (Manente, 2019). Nesta etapa da vida, é preciso aprender a negociar decisões, alinhar valores, projetos e ter disponibilidade para amar e dividir a vida com alguém (Manente, 2019). Neto et al. (2011) buscaram entender as motivações relacionadas à conjugalidade, a fim de contribuir para uma maior satisfação conjugal: “Conhecer os fatores que motivam o estabelecimento e a construção da conjugalidade possibilita a formulação de estratégias educacionais mais amplas para a vida conjugal, o desenvolvimento da consciência acerca das escolhas favorece a obtenção de maior satisfação nas relações” (Neto et al., 2011, p. 40).

Dentre as motivações apontadas pelos autores, algumas são a satisfação de desejos individuais em termos de atração, a sexualidade, o amor, a parentalidade e a consolidação da identidade (Neto et al., 2011). A satisfação conjugal é entendida como um fator de proteção para o ambiente familiar e é considerada um dos aspectos predominantes para entender a saúde dos relacionamentos, interferindo diretamente em diferentes setores da vida dos sujeitos, como, por exemplo, bem-estar pessoal, saúde física e mental, satisfação com o trabalho e exercício da parentalidade (Mosmann et al., 2011; Neumann et al., 2019; Robles et al., 2014; Zemp et al., 2016).

Para a abordagem sistêmica, a conjugalidade oferece uma perspectiva dinâmica e interativa, destacando a existência de uma rede complexa de interações e contextos que influenciam as relações entre parceiros (Nichols & Schwartz, 2007). Essa visão destaca a importância de considerar não apenas os indivíduos isoladamente quando se trata de conjugalidade, mas também as interações e influências externas, assim como a família de origem, a cultura, os ambientes sociais no qual estão inseridos e a dinâmica do casal (Nichols & Schwartz, 2007).

Outro conceito relevante a ser considerado no contexto da conjugalidade são os estilos de apego, que se desenvolvem desde os primeiros anos de vida e influenciam profundamente como nos relacionamos emocionalmente com o outro (Bowlby, 1969). Bowlby, na teoria do apego, enfatiza a importância da relação entre cuidador e criança na formação de um apego saudável, que, na vida adulta, está significativamente correlacionado com maior saúde e bem-estar (Eder et al., 2021). Baseados na teoria de Bowlby, estudos desenvolvidos posteriormente refinaram e expandiram a teoria do apego, classificando a existência de quatro diferentes estilos de apego, os quais são reconhecidos como fatores cruciais para determinar a qualidade do relacionamento (Eder et al., 2021). Cada um desses estilos de apego se apresenta de diferentes formas e pode ser trazido para um relacionamento conjugal, influenciado a forma como os parceiros interagem, percebem e respondem a comportamentos e resolvem conflitos (Eder et al., 2021).

Sexualidade

A sexualidade é uma das dimensões mais importantes na vida conjugal, assim como falar de sexo tende a ser um dos fatores cruciais para a formação de vínculo em um casal (Santos & Souza, 2021). Mesmo sendo considerado um tema complexo de ser abordado, o sexo vem sendo encarado como algo essencial para o bem-estar e a saúde do casal, sendo responsável pelo aumento de vínculo,

conexão afetiva e emocional (Santos & Souza, 2021). Pascoal et al. (2013), em seus estudos, tratam a satisfação sexual como um termômetro para a qualidade dos relacionamentos.

Em um estudo realizado por Rocha e Fensterseifer (2019), entende-se que o sexo no casamento tende a ser uma das principais formas de diferenciar amizade de conjugalidade, assim como uma forma importante de intimidade, que proporciona estabilidade nas relações. Nesse contexto, entender a qualidade da sexualidade de casais pode ser visto como algo importante para a promoção da saúde conjugal.

Por vezes, a sexualidade tende a ser resumida apenas à prática sexual, quando, na verdade, é um aspecto central na vida humana (Souza et al., 2020). Questões relacionadas a prazer, intimidade, orientação, gênero, identidade e reprodução devem ser entendidas como sexualidade, assim como as diferentes formas de experimentar a sexualidade e expressá-la, não apenas pelo ato sexual, mas também por pensamentos, desejos, crenças, valores e relações sociais (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2015; Souza et al., 2020). A partir disso, a sexualidade deve ser compreendida a partir de dimensões biológicas, sociais, psicológicas, culturais, históricas e religiosas (OMS, 2015; Souza et al., 2020).

Pandemia de COVID 19 e Impactos na Saúde Mental

Sabe-se que a pandemia de COVID-19 afetou todas as dimensões da vida. O impacto advindo da necessidade de diminuir as interações sociais e de permanecer em casa assim como o medo do trouxeram mudanças significativas no comportamento humano (Panzeri et al., 2020). A falta de informação adequada, conhecimento sobre a doença e perspectiva de fim da pandemia afetou toda a população.

A necessidade de isolamento pela pandemia afetou de diferentes formas aspectos individuais e sociais, em diferentes etapas do ciclo vital e realidades sociais diversas (Faro et al., 2020). Ansiedade, depressão e estresse foram alguns dos impactos mais comuns durante esse período de tanta incerteza e medo, assim como problemas relacionados a sono, alimentação, desenvolvimento pessoal e social, produtividade e questões socioculturais (Faro et al., 2020).

Repercussão da Pandemia de COVID 19 na Conjugalidade

Quando falamos sobre a necessidade de ficar em casa, a conjugalidade surge como ponto importante a ser pensado. Diversos casais que antes não costumavam permanecer por tanto tempo juntos se encontraram em situações de maior convívio, o que pode ter acarretado diversos impactos na conjugalidade, como, por exemplo, no sexo.

Segundo Stanley e Markman, (2020), o aumento do convívio e a perda de algumas atividades, gerados pela necessidade de ficar em isolamento, podem ter sido responsáveis por prejudicar a intimidade e a conexão dos casais. No entanto, os autores afirmam que, para muitos casais, isso não ocorreu nos primeiros meses de pandemia (Stanley & Markman, 2020). Foi ao longo dos meses, juntamente com o aumento de casos de ansiedade e depressão, que os conflitos conjugais começaram a surgir (Fundação Oswaldo Cruz [FIOCRUZ], 2020a; Silvia et al., 2020). Eder et al. (2021), destacam a importância de se considerar os modelos de apego dos indivíduos em uma relação, uma vez que esses modelos exercem uma influência significativa. Estilos de apego inseguros ou ansiosos, caracterizados por ansiedade excessiva ou evitação emocional, são frequentemente acionados em momentos de estresse, como o período da pandemia de COVID-19 (Eder et al., 2021).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), em 2020, os números de divórcios caíram 13,6%. Em relação a divórcios judiciais, houve uma queda de 17,5%, enquanto os divórcios extrajudiciais aumentaram em 1,1%. Muitos desses dados podem também ser explicados, segundo o IBGE, por uma dificuldade de coletar dados e/ou atrasos no andamento dos processos, tendo em vista a pandemia de COVID-19. Outro dado importante apresentado pelo IBGE foi que mais da metade dos casos de divórcios judiciais (56,4%) foram de casais com filhos menores de idade, enquanto os divórcios extrajudiciais ocorreram entre casais com menos de 10 anos juntos.

Já em 2021, os casos de divórcio aumentaram 24% no Brasil, o que corrobora as informações sobre aumento de conflitos conjugais trazidas por FIOCRUZ (2020a) e Silvia et al. (2020). Segundo o Instituto Brasileiro de Direito de Família (IBDFAM), de janeiro a junho de 2021, o Brasil apresentou aumento significativo de divórcios em relação ao primeiro semestre de 2020, tendo sido o isolamento social e a quarentena apontados como principais responsáveis por esse fenômeno.

Como trazem Panzeri et al. (2020), diversos estudos abordaram os impactos da COVID-19 na saúde mental e física, porém, pouco se falou sobre como a sexualidade pode ter sido afetada nesse contexto. Segundo a OMS (2020), a saúde sexual é definida como "a integração dos aspectos somáticos, sociais, emocionais e intelectuais", enfatizando a importância da saúde sexual não apenas

como ausência de doença, mas um estado de bem-estar físico, emocional, mental e social relacionado a sexualidade. Atualmente, a saúde sexual é considerada como uma das principais dimensões para a satisfação conjugal (Santos & Souza, 2021; WHO, 2020). Com isso, entender como a sexualidade foi afetada nesse período de isolamento pode auxiliar no entendimento de conflitos, emoções e dificuldades psicológicas de casais (Eleuteri et al., 2022). Portanto, este trabalho propõe compreender a importância da sexualidade na vida conjugal, assim como os impactos da pandemia de COVID-19 nas relações conjugais e na sexualidade dos casais.

Método

Para a realização deste trabalho optou-se por uma revisão narrativa da literatura sobre a temática da sexualidade de casais e possíveis impactos da pandemia de COVID-19 na conjugalidade. Diferentes fontes foram incluídas, sendo realizado um processo de seleção não sistemático e com objetivo exploratório e interpretativo. O levantamento de dados ocorreu durante um período de oito meses, de março a outubro de 2022. Desenvolveu-se um método de busca para o planejamento da revisão que consistiu na utilização dos seguintes descritores: (*"Bond, Pair" OR "Bonds, Pair" OR "Pair Bonds" OR "Pair Bond" OR marriage OR "Marital Relationship" OR "Marital Relationships" OR "couples quality" OR "intimate relationships" OR "relationship quality"*) AND (*"COVID-19" OR "COVID 19" OR COVID19 OR "COVID-19 Pandemic" OR "COVID 19 Pandemic" OR "Pandemic, COVID-19" OR "COVID-19 Pandemics" OR lockdown OR Quarantine OR Quarantines OR "Stay at Home Orders" OR "Lockdown, Health" OR "Health Lockdown" OR "Health Lockdowns" OR "Lockdowns, Health"*) AND (*Sexuality OR "Sexual Behavior" OR "sexual habit" OR "sexual partners" OR "sexual relation" OR "Behavior, Sexual" OR "Sexual Activities" OR "Sexual Activity" OR "Activities, Sexual" OR "Activity, Sexual" OR "Sex Behavior" OR "Behavior, Sex" OR "sex life" OR "sexual action" OR "sexual life" OR "couple relationship" OR "Couples Therapy" OR "Couples Therapies" OR "Therapy, Couples" OR "Couple Therapy" OR "Therapy, Couple" OR "Sexual Health" OR "Health, Sexual"*).

O procedimento de busca se deu a partir de uma pesquisa nas bases de dados *Web of Science*, *PubMed*, *Pepsic* e *Embase*. Foram selecionados artigos publicados na língua inglesa e portuguesa, com o propósito de oferecer uma narrativa coerente e compreensível acerca dos resultados e conclusões dos estudos selecionados,

Resultados

A partir da pesquisa realizada nas bases de dados, foi possível identificar diversos estudos. Esses estudos foram lidos para identificar quais poderiam servir para a construção do artigo. Muitos não abordavam sobre questões de sexualidade e conjugalidade, ou estavam tratando sobre a saúde sexual individual, de homem ou mulher especificamente, fugindo da temática da conjugalidade. Entender como essa temática está sendo abordada no mundo científico se faz muito importante, para que assim seja possível indicar o que já se sabe e se há necessidade de mais pesquisas que abordem a temática da sexualidade de casais durante a pandemia de Covid-19.

Dentre todos os estudos encontrados, foram selecionados doze artigos que abordaram especificamente a temática desejada. Dentre eles, constaram estudos qualitativos e quantitativos. Os critérios de inclusão consistiram em abordar a temática de conjugalidade, com foco na sexualidade conjugal, durante o período de pandemia, independentemente do método utilizado na sua construção e estarem na língua portuguesa ou na língua inglesa.

A Importância da Sexualidade na Vida Conjugal

A sexualidade é uma temática delicada e íntima, ainda muito atravessada por diversos tabus e discutida a partir de parâmetros de moral, ética e religião. Em contrapartida, a sexualidade, de forma geral, já é entendida como uma forma importante de os indivíduos se expressarem e se conectarem com o outro, sendo apresentada pela OMS (2015) como uma das principais dimensões da conjugalidade.

Quando pensamos no compartilhamento desse assunto, esperamos que seja em um ambiente seguro e onde haja confiança entre os indivíduos. Entende-se o sexo como uma forma de contato muito agradável e que pode ser um prazer compartilhado, fortalecendo a conexão emocional, o vínculo afetivo e a cumplicidade de um casal (Pollard & Rogge, 2022). Casais que apresentam relações sexuais mais satisfatórias, dentro do que faça sentido para os cônjuges, possuem índices de divórcio mais baixos (Martin et al., 2022).

Uma pesquisa publicada em 2021, por Chua et al., constata a importância da sexualidade, da confiança e da satisfação conjugal em um relacionamento, assim como sua relação com o bem-estar pessoal, profissional e familiar. Luetke et al., (2020), apresentam resultados que ressaltam como a satisfação sexual pode contribuir para a saúde emocional, promovendo bem-estar, assim como a

conexão íntima e sexual com um parceiro pode reduzir o índice de estresse, tanto individual como na relação conjugal.

Estar em um relacionamento pode servir como um fator de proteção para resultados adversos de saúde mental, como solidão (Luetke, et al., 2020), e a conexão sexual entre os parceiros aparece como uma das principais variáveis responsáveis pelo senso de pertencimento, seguida por confiar no parceiro e dividir responsabilidades (Panzeri et al., 2020). O sexo fortalece a conexão conjugal, e diversos estudos conduzidos durante o período de crise do COVID-19 demonstram que a boa qualidade da relação conjugal é associada ao fortalecimento da saúde mental, possibilitando maior capacidade emocional para suportar um período de crise (Luetke, et al., 2020; Eder, et al., 2021; Panzeri, et al., 2020; Pieh et al., 2021; Pollard & Rogge, 2022)

Mudanças na Vida Conjugal durante a Pandemia de COVID-19

Muitos estudos abordaram temas como o atravessamento da saúde emocional durante o período de isolamento, relacionando o aumento de depressão, estresse e ansiedade com a qualidade conjugal (Baumel et al., 2021; Chua et al., 2021; Luetke et al., 2020; Martin et al., 2022). Em seus resultados, apresentaram um grande aumento na confiança entre os parceiros durante o período de pandemia. Entretanto, discutem a possibilidade de esse aumento estar relacionado com o medo da doença, assim como com a necessidade de ter alguém nesse momento repleto de incertezas (Luetke et al., 2020).

Randall et al. (2022) realizaram uma pesquisa a fim de entender o sofrimento psicológico, a qualidade das relações e o distanciamento de casais de 27 países, durante os estágios iniciais do COVID-19. Para isso, buscaram o autorrelato de 14.020 pessoas, questionando sobre sintomas nos meses iniciais de isolamento, em comparação a como se sentiam antes de haver as restrições consequentes do COVID 19. Em seus resultados, apresentaram que 19 dos 27 países demonstraram um aumento significativo de sofrimento psicológico após o início da pandemia em comparação ao período pré-pandêmico. Outro resultado interessante aparece nas relações entre sofrimento psicológico, qualidade das relações e distanciamento. Países em que os cônjuges apresentaram melhor comunicação entre parceiros, também apresentaram relatos de qualidade de relacionamento superiores aos países em que os cônjuges apresentaram maiores dificuldades para se comunicar, principalmente sobre questões relacionadas ao estresse e às inseguranças. Além disso, os países com

níveis de sofrimento psicológico muito acima da média, também apresentaram baixa qualidade dos relacionamentos (Randall, et al., 2022).

Um estudo realizado com a população do Reino Unido explorou as relações entre qualidade conjugal e saúde mental durante o período de isolamento da pandemia de COVID-19 (Pieh et al., 2021). Os resultados demonstraram relações positivas entre saúde mental e qualidade dos relacionamentos, de forma que a boa qualidade dos relacionamentos estaria associada a maiores níveis de bem-estar e saúde mental, assim como a baixa qualidade conjugal estaria relacionada a maior consumo de álcool e dificuldades relacionadas à saúde mental (Pieh et al., 2021).

Os resultados presentes no estudo de Panzeri et al. (2020) abordam questões relacionadas à presença de filhos e ao ambiente de trabalho ter se mudado para suas moradias como um fator de influência para as mudanças na sexualidade de casais. Casais com filhos pequenos relatam dificuldades para ter tempo de intimidade de qualidade, assim como para descansar e relaxar. Questões relacionadas com trabalho e responsabilidades, as quais antes não eram levadas para casa, se tornaram preocupações constantes, como relatam alguns dos casais entrevistados: “não conseguimos nos desprender das tarefas a serem cumpridas” (Panzeri et al., 2020, p. 5).

Estar acompanhado durante este período de incertezas e isolamento social, pode ser considerado como uma variável que gera sensação de confiança, segurança e proteção (Mushtaq et al., 2014). Existem estudos que identificaram melhores níveis de saúde mental dentre indivíduos casados (Baumel et al., 2021; Chua et al., 2021; Luetke et al., 2020 Martin et al., 2022). No entanto, alguns resultados mostram que indivíduos casados, em relações de baixa qualidade, demonstram pior saúde mental (Pieh et al., 2021). Os resultados dos autores Pieh et al. (2021) indicam que a associação benéfica entre compartilhar a vida com o parceiro e elevados níveis de bem-estar está presente apenas para aqueles que vivem um relacionamento de boa qualidade. Em contraste, aqueles que vivem um relacionamento de má qualidade apresentam níveis inferiores de saúde mental, bem-estar e qualidade de vida, em comparação com indivíduos em relacionamentos de boa qualidade. Eder et al., (2021) destacam, em seus resultados, que a presença de um apego seguro é um fator crucial para a qualidade dos relacionamentos.

Um estudo realizado com 124 integrantes investigou como a sexualidade dos casais mudou durante a Pandemia de Covid-19, com perguntas relacionadas a prazer, capacidade de alcançar orgasmo, frequência, comparação com o período anterior ao da quarentena e desejo (Panzeri et al.,

2020). Os resultados mostram que parte dos participantes relataram aumento no desejo sexual. Entretanto, uma porcentagem maior alegou ter seu desejo sexual diminuído durante o período de quarentena (18,2% dos homens e 26,4% das mulheres), assim como diminuição da excitação (12,1% dos homens e 20,9% das mulheres). A variável que apresentou maior diferença significativa foi relacionada à frequência sexual. Inicialmente, 9,1% dos homens e 26,4% das mulheres perceberam um aumento na frequência, enquanto 24,2% dos homens e 30,8% das mulheres afirmaram ter havido diminuição na frequência das relações sexuais com o passar dos meses. Os autores apresentaram um resultado que evidencia uma diferenciação de gênero na forma como a sexualidade foi influenciada pelo isolamento durante a pandemia de COVID-19. Observou-se que 76,7% dos homens não perceberam nenhuma diferença, enquanto apenas 42,9% das mulheres relataram o mesmo. Essas conclusões sugerem que possivelmente o aspecto da sexualidade é mais suscetível à influência nas mulheres.

Nesse período de isolamento, ocorreram muitas mudanças na vida de casais que antes não passavam tanto tempo juntos. Panzeri et al. (2020, p. 5), ao final do questionário utilizado para a obtenção de seus dados, possibilitaram que seus participantes respondessem a duas perguntas abertas sobre as mudanças na sua sexualidade durante a quarentena. Dentre as respostas, houve algumas positivas, como, por exemplo *“mais tempo livre e melhor contato físico”, “embora eu sinta que meus desejos aumentaram e os do meu parceiro diminuíram por causa do estresse e da rotina, conversamos sobre isso livremente e fazemos sexo quase todos os dias”, “mais tempo para se dedicar à sexualidade e à proximidade física e emocional como casal”*. Tendo em vista que a pesquisa foi realizada no primeiro ano da pandemia, pode-se entender, a partir dessa resposta, que alguns casais estavam aproveitando os momentos de proximidade. Por outro lado, dentre as respostas de cunho negativo, foi possível identificar *“estresse e muita proximidade”, “dificuldade em desviar pensamentos de ansiedades e preocupações”, “os filhos estão sempre presentes e minha esposa está preocupada” e “medo de contágio e stress relacionado com as novas restrições”*. De acordo com as percepções relatadas pelos participantes da pesquisa, a falta de privacidade e a proximidade constante impactaram negativamente os hábitos sexuais. A presença dos filhos e a não diferenciação entre o ambiente de trabalho e o de lazer podem também ter contribuído para um impacto significativo na sexualidade (Panzeri et al., 2020, p. 5). Em contrapartida, Eder et al., (2021) apresentou em seus resultados que o

apego seguro de casais não sofreu diferença significativa em relação ao início e o fim do período de isolamento da pandemia de COVID-19.

Em relação à influência da Pandemia de COVID-19 na sexualidade dos casais, os resultados apresentados em diversas pesquisas são muito similares. Chua et al. (2021) apresentam relatos de casais do Sudeste Asiático que afirmam um aumento significativo na frequência sexual, ao mesmo tempo em que a qualidade das relações sexuais pode ter sido significativamente afetada, tendo em vista fatores estressores e ansiogênicos relacionados à pandemia e ao isolamento social. Diversos outros estudos apontam aumento de frequência e intimidade no período inicial, seguido de uma queda significativa relacionada diretamente com questões de saúde mental como depressão, ansiedade e estresse (Baumel et al., 2021; Eleuteri et al., 2022; Martin et al., 2022; Osur et al., 2021; Panzeri et al., 2020).

Luetke et al., (2020), realizaram uma coleta de dados on-line com adultos americanos que estivessem em algum tipo de relacionamento romântico e sexual, a fim de identificar a associação entre conflitos conjugais relacionados à pandemia de COVID-19 e mudanças nos comportamentos e experiências íntimas e sexuais. Em seus resultados, foi possível observar que 34% das pessoas que relataram conflitos conjugais relacionados às restrições da pandemia apresentavam significativamente mais propensão de relatar a diminuição da frequência de vários comportamentos íntimos e sexuais.

Discussão

Tendo em vista a situação mundial causada pela pandemia de COVID-19, as pessoas experienciaram muitas mudanças em suas vidas. A partir de uma revisão narrativa da literatura, foi possível identificar como esse assunto está sendo retratado pelas pesquisas acadêmicas e quais repercussões a pandemia pode ter ocasionado na vida sexual e conjugal dos indivíduos. A hipótese deste estudo era de que a necessidade de permanecer em casa e mudar a rotina de vida imediatamente afetaria os relacionamentos conjugais e que essas mudanças resultariam em impactos na vida sexual dos cônjuges, como pode se observar nos resultados apresentados por Panzeri et al. (2020).

As relações entre saúde mental e qualidade conjugal demonstram a importância de estar em um relacionamento que proporciona senso de segurança para enfrentar desafios (Pieh et al., 2021). Por outro lado, muitos estudos apontam que problemas no relacionamento, como falta de comunicação, suporte emocional e senso de pertencimento podem estar relacionados a maior sofrimento psicológico

durante a pandemia de COVID-19 (Randall et al., 2022). Questões relacionadas com a parentalidade também são fatores determinantes quando pensamos no impacto gerado na sexualidade. A diminuição de tempo de qualidade e espaço para a intimidade prejudicam o desejo e a vontade de ter relações íntimas, assim como a transformação do ambiente que antes era de descanso e lazer em um ambiente de trabalho pode estar associada à dificuldade de se afastar de estresses e ansiedades relacionadas à produtividade e às responsabilidades profissionais. Com isso, é possível perceber os impactos que a pandemia do COVID 19 gerou na conjugalidade, dificultando significativamente a convivência entre os casais, resultando em distanciamento, falta de interesse e desejo um no outro, que a partir dos resultados obtidos, pode-se pensar como um risco para a saúde mental destes indivíduos, repercutindo em diversos outros aspectos de suas vidas pessoais.

A sexualidade aparece como variável importante para entender a qualidade conjugal (Pollard & Rogge, 2022). Chua et al. (2021), apresentaram, em seu estudo, como a sexualidade está diretamente relacionada com o bem-estar, não apenas no que se refere à qualidade conjugal, mas também no que se refere à saúde do indivíduo de forma ampla. Os resultados que apresentam o sexo como elemento fundamental da saúde conjugal – uma vez que gera conexão entre os cônjuges, fortalecendo a saúde mental dos indivíduos que compõem essa parceria – reforçam a importância de se atentar a como os impactos da pandemia na sexualidade podem estar afetando os casais (Luetke et al., 2020; Eder et al., 2021; Panzeri et al., 2020; Pieh et al., 2021; Pollard & Rogge, 2022;).

A partir dos resultados obtidos, foi possível perceber uma associação entre saúde mental e a vida sexual de casais. Tanto a sexualidade pode ser afetada por problemas psicológicos, como a diminuição do desejo, da libido e da confiança no parceiro (Panzeri, et al., 2020), quanto a baixa qualidade das relações sexuais está associada à qualidade conjugal e repercute na saúde mental (Pollard, et al., 2022). Durante o período pandêmico, levando em consideração a necessidade da quarentena, a saúde mental de todos foi afetada de diversas formas. Entender a importância do papel da sexualidade serve como ferramenta para pensar em diferentes manejos frente a essa situação. Pensar em trabalhos voltados ao fortalecimento da sexualidade de casais, a fim de melhorar a convivência e proporcionar qualidade conjugal, é importante para a resolução de problemas relacionados à saúde mental após esse momento de crise mundial.

É preciso falar mais sobre a importância da sexualidade na vida das pessoas, sobre os impactos positivos que uma sexualidade saudável e fortalecida pode gerar nos indivíduos. Foi possível observar

a relevância de falar sobre esse tema e perceber que os impactos da pandemia na vida dos indivíduos podem afetar a vida conjugal, incluindo a sexualidade, possivelmente contribuindo para disfunções emocionais entre casais. Ampliar os estudos sobre esse assunto pode fornecer mais conhecimentos para uma melhor compreensão sobre os fatores associados, promovendo o bem-estar conjugal.

Considerações Finais

Este estudo se encarregou de tentar compreender a conjugalidade e a sexualidade de casais diante da pandemia de COVID-19, a partir de uma revisão da literatura. É possível sugerir a importância de os casais trabalharem questões relacionadas à conjugalidade e à sexualidade, para que fortaleçam suas conexões e a relação se torne mais segura. Conclui-se também que a qualidade da relação conjugal está relacionada à saúde mental, reforçando a necessidade de falarmos sobre qualidade conjugal e seus fatores contribuintes. O sexo aparece como fator importante, portanto, por mais que seja algo delicado de se trabalhar, o terapeuta deve pensar em proporcionar ambientes em que se possa auxiliar os casais a abordarem essa temática. Alguns autores mencionam a importância da terapia sistêmica para casais, a fim de melhorar a comunicação entre os cônjuges e auxiliar no desenvolvimento saudável de suas relações (Chua et al., 2021; Pollard & Rogge, 2022). Por fim, esses resultados não apenas fornecem uma melhor compreensão do impacto na saúde mental relacionado à pandemia de COVID-19 na sexualidade de casais, mas também incentiva profissionais da área da saúde que trabalhem com casais a pensarem mais sobre a importância da saúde sexual conjugal.

Referências

- Baumel, K., Hamlett, M., Wheeler, B., Hall, D., Randall, A. K., & Mickelson, K. (2021). Living through COVID-19: Social distancing, computer-mediated communication, and well-being in sexual minority and heterosexual adults. *Journal of Homosexuality*, 68(4), 673-691. <https://doi.org/10.1080/00918369.2020.1868190>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss* (2nd ed., Vol. 1). Basic Books.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1995) *A união das famílias através do casamento: O novo casal*. In B Carter & M. McGoldrick (Ed.) *As mudanças no ciclo de vida familiar: Uma estrutura para a terapia familiar* (2ª ed.; pp. 184-205). Artmed.

- Chua, B. S., Siau, C. S., Fitriana, M., Low, W. Y., & Abdul Wahab Khan, R. K. (2021). Psychological distress, relationship quality, and well-being among Malaysian couples during the COVID-19 pandemic. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 33(5), 660–661. <https://doi.org/10.1177/10105395211014322>
- Eder, S. J., Nicholson, A. A., Stefanczyk, M. M., Pieniak, M., Martínez-Molina, J., Pešout, O., Binter, J., Smela, P., Scharnowski, F., & Steyrl, D. (2021). Securing your relationship: Quality of intimate relationships during the COVID-19 pandemic can be predicted by attachment style. *Frontiers in Psychology*, 12, 647956. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647956>
- Eleuteri, S., Alessi, F., Petruccelli, F., & Saladino, V. (2022). The global impact of the COVID-19 Pandemic on individuals' and couples' sexuality. *Frontiers in Psychology*, 12, 798260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.798260>
- Feres Carneiro, T. (2012). Aliança e sexualidade no casamento e no recasamento contemporâneo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 3(3), 250-261. <https://periodicos.unb.br/index.php/revistatp/article/view/17025>
- Fundação Oswaldo Cruz. (2020a, 8 de maio). *ConVid pesquisa de comportamentos*. <https://convid.fiocruz.br/index.php?pag=principal>
- Instituto Brasileiro de Direito de Família. (Divórcios crescem 24 por cento no Brasil em 2021 e chegam a 37 mil no primeiro semestre. 2021, 30 de julho). <https://ibdfam.org.br/noticias/8746/Div%C3%B3rcios+crescem+24+por+cento+no+Brasil+em+2021+e+chegam+a+37+mil+no+primeiro+semestre> .
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Em meio à pandemia, número de divórcios cai 13,6% em 2020*. 2022, 18 de fevereiro. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/32996-em-meio-a-pandemia-numero-de-divorcios-cai-13-6-em-2020>
- Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D., & Rosenberg, M. (2020). Romantic relationship conflict due to the COVID-19 Pandemic and changes in intimate and sexual behaviors in a nationally representative sample of American adults. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(8), 747-762. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>
- Manente, M. V. (2019). Casamento de longa duração à luz da terapia sistêmica familiar: Um levantamento da produção contemporânea. *Pensando Famílias*, 23(1), 47-

57. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679494X2019000100005&lng=pt&tling=pt
- Martin, L. N., Giff, S. T., Ribeiro, S., Fyffe, S., & Renshaw, K. D. (2022). Changes in relationship quality in the COVID-19 Pandemic: Associations with pandemic stressors and couple communication. *The American Journal of Family Therapy*, 52(2), 176-192. <https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2073293>
- Mosmann, C., Zordan, E., & Wagner, A. (2011) *A qualidade conjugal como fator de proteção do ambiente familiar*. In A. Wagner (Ed.), *Desafios psicossociais da família contemporânea: Pesquisas e reflexões* (pp. 58-68). Artmed.
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(9), WE01–WE4. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
- Neto, J. A., Strey, M. N., & Magalhães, A. S. (2011) *Sobre as motivações para a conjugalidade*. In A. Wagner (Ed.), *Desafios psicossociais da família contemporânea: Pesquisas e reflexões* (pp. 39-57). Artmed.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2007). *Terapia familiar: Conceitos e métodos*. Artmed.
- Norgren, M. B., Souza, R. M., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: Uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9(3), 575-584.
- Osur, J., Ireri, E. M., & Esho, T. (2021). The effect of COVID-19 and its control measures on sexual satisfaction among married couples in Kenya. *Sexual Medicine*, 9(3), 100354. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2021.100354>
- Panzeri, M., Ferrucci, R., Cozza, A., & Fontanesi, L. (2020). Changes in Sexuality and Quality of Couple Relationship During the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in psychology*, 11, 565823. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565823>.
- Pascoal, P. M., Narciso, I.deS., & Pereira, N. M. (2013). What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *Journal of sex research*, 51(1), 22-30. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.815149>

- Pieh, C., Probst, T., Budimir, S., & Humer, E. (2021). Associations between relationship quality and mental health during COVID-19 in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2869. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062869>
- Pollard, A. E., & Rogge, R. D. (2022). Love in the Time of COVID-19: A multi-wave study examining the salience of sexual and relationship health during the COVID-19 pandemic. *Archives of Sexual Behavior*, 51(1), 247–271. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02208-0>
- Randall, A. K., Leon, G., Basili, E., Martos, T., Boiger, M., Baldi, M., Hocker, L., Kline, K., Masturzi, A., Aryeetey, R., Bar-Kalifa, E., Boon, S. D., Botella, L., Burke, T., Carnelley, K. B., Carr, A., Dash, A., Fitriana, M., Gaines, S. O., & Galdiolo, S. (2021). Coping with global uncertainty: Perceptions of COVID-19 psychological distress, relationship quality, and dyadic coping for romantic partners across 27 countries. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(1), 3–33. <https://doi.org/10.1177/02654075211034236>
- Rocha, F. de A., & Fensterseifer, L. (2019). A função do relacionamento sexual para casais em diferentes etapas do ciclo de vida familiar. *Contextos Clínicos*, 12(2), 560-583. <https://doi.org/10.4013/ctc.2019.122.08>
- Santos, M., & Souza, N. (2021). Insatisfação sexual na vida conjugal: Fatores psicológicos envolvidos. *Revista Científica Online*, 13(1). http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/INSATISFACAO_SEXUAL_NA_VIDA_CONJUGAL_fatores_psicologicos_envolvidos.pdf
- Silva, I. M. da, Schmidt, B., Lordello, S. R., Noal, D. da S., Crepaldi, M. A., & Wagner, A. (2020). As relações familiares diante da COVID-19: Recursos, riscos e implicações para a prática da terapia de casal e família. *Pensando Famílias*, 24(1), 12-28. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679494X2020000100003&lng=pt&tlng=pt
- Souza, G., Silva, J. da, Junqueira, P., & Queluz, F. N. (2020). Relações entre satisfação sexual e qualidade do relacionamento conjugal em universitárias. *Psicologia para América Latina*, (34), 133-141. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870350X2020000200005&lng=pt&tlng=pt.
- World Health Organization. (2015). *Sexual health, human rights and the law*. <https://covid19.who.int/>
- World Health Organization. (2020). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19)*. <https://covid19.who.int/>

Endereço para correspondência

laura.constantinopolos@gmail.com

mariaisabel.wendling@gmail.com

Enviado em 26/07/2023

Revisado em 02/07/2024

Aceito em 21/09/2024