Cliente: Nutrindo Ideais – Renata de Azevedo	
Veículo: Revista Ana Maria	**Data:** 13/06/2018
Colunas/Editoria: Matéria de capa	**Pág:** Capa

Cliente: Nutrindo Ideais – Renata de Azevedo	
Veículo: Revista Ana Maria	**Data:** 13/06/2018
Colunas/Editoria: Matéria de capa	**Pág:** 10

Capa

O amor que transforma

Deborah Secco e Hugo Moura estão felizes e apaixonados. E como está sua vida a dois? Especialistas dão dicas para o amor durar mais **Júlia Arbex**

Deborah Secco e Hugo Moura têm uma filha, Maria Flor, de 2 anos, e fazem registros inspirados no Instagram. A atriz afirmou que o casamento a fez evoluir e que se sente uma pessoa muito melhor desde que ele entrou em sua vida. A escritora argentina Estela Troya explica de forma simples essa transformação que o amor faz. "Ser esposo e esposa, assim como ser pai e mãe, é uma das formas de relação mais gratificantes para nós seres humanos, pois é quando damos e recebemos afeto, nos projetamos, somos vistos e... transcendemos."

O amor e suas fases

1ª PAIXÃO
"Existe uma descarga de hormônios como a dopamina, a serotonina e a oxitocina, que causam esse sentimento forte e avassalador. Não é uma fase de longa duração, pois nosso organismo não consegue ficar muito tempo em um estado onde o foco é quase cem por cento do tempo a pessoa por quem estamos apaixonados", explica a psicóloga Fabiana de Laurentis Russo. Essa fase pode durar de seis meses a dois anos.

2ª COMPROMETIMENTO
É quando o casal se torna parceiro: o vínculo já está estabelecido, os hormônios da paixão estão menos aflorados e a relação fica cada vez mais sólida.

3ª DESILUSÕES
"É o momento em que os relacionamentos tendem a chegar ao fim: problemas acabam gerando grandes irritações. É quando passamos a nos questionar onde está a pessoa que um dia amamos."

4ª AMOR REAL
O casal finalmente reconhece seus pontos fracos e um ajuda o outro a evoluir e a superar as dificuldades. O amor que parecia ter acabado ressurge com mais maturidade.

5ª TRANSFORMAÇÃO
Essa é a etapa em que os dois superam as diferenças e a confiança e o companheirismo estão bem fortalecidos.

FOTOS CADU PILOTTO

Cliente: Nutrindo Ideais – Renata de Azevedo	
Veículo: Revista Ana Maria	**Data:** 13/06/2018
Colunas/Editoria: Matéria de capa	**Pág:** 11

Recupere a confiança em si!

Para a sexóloga e terapeuta de casais Sirleide Stinguel, o ciúme é sadio quando vem acompanhado de zelo, carinho, cuidado e não de possessividade. Já Renata de Azevedo, psicóloga da clínica Nutrindo Ideais, acredita que, apesar de muitas pessoas considerarem o sentimento como uma forma de afeto, ele é, na verdade, pura insegurança. Mas apesar das diferentes crenças, as duas especialistas afirmam que ele pode causar sofrimento, pensamentos obsessivos e comportamentos agressivos.

Sinais de que nada vai bem

1. Problemas na comunicação
Um fala uma coisa e o outro entende outra. Tudo é considerado um ataque e você tem a sensação de que precisa se defender.

2. Questões do dia a dia se tornam problemas
Tudo vira briga! A louça na pia, o bom-dia que não foi falado, a toalha em cima da cama, o lixo que não foi tirado, o brinquedo da criança jogado...

3. Sexo ruim
Uma das primeiras coisas afetadas costuma ser o sexo. Frases como "me tratou mal o dia inteiro e a noite quer sexo?", "não sou uma máquina, estou chateada(o), não estou com vontade" costumam ser frequentemente ditas.

4. As conversas se tornam brigas
O diálogo vira agressão. Não conseguem resolver o problema inicial e ainda trazem problemas anteriores para a conversa.

5. Já pensaram ou falaram de separação
"Se já pensaram ou falaram de separação, provavelmente estão frustrados, cansados e sem esperança. A sensação de já ter tentado muito, sem sucesso, faz com que pensem que a única solução é a separação", diz Renata.

6. Desconfiança
Esse sentimento em excesso é desgastante e não evita traição, além de fazer a relação sucumbir.

7. Evitam estar juntos
Algumas pessoas começam a sair mais tarde do trabalho ou inventam coisas para fazer na rua e evitar a casa.

8. Só se falam para resolver as questões da casa e dos filhos
Não existe interesse na vida do outro e nem vontade de falar sobre a sua vida. Só falam o essencial para resolver as questões práticas.

9. Falta de respeito.
Não tomam mais cuidado em não magoar o outro. Xingam, ofendem e falam coisas para magoar.

Dicas para manter tudo bem

1 Muitos casais deixam de conversar porque têm receio de brigar. O que afasta é a falta de diálogo. Isso acumula e gera algo maior.

2 Ter momentos só para o casal é fundamental. "Os amantes devem reservar um tempo juntos, como no início. Ir ao cinema, conhecer restaurantes e viajar são ótimas alternativas."

3 Às vezes, o casal quer fazer tudo junto e pensar sempre igual, mas isso não é saudável. Um não deve ser obrigado a fazer algo só porque o outro quer. Preservar a individualidade revigora e dá mais ânimo.

4 Nem todo casal consegue resolver os problemas sozinho. Muitas vezes, uma terapia de casal auxilia na solução de alguns conflitos. E mais: esses profissionais também ajudam na harmonia.