



A importância da Terapia Familiar e de Casal na promoção do Equilíbrio Familiar

Dr^a Inês Amaral

Nos dias de hoje, vivemos num ritmo acelerado, imersos nas exigências do trabalho, nas responsabilidades parentais e nas solicitações das relações sociais. Muitas vezes, este ritmo desafia as **relações familiares** que, quando se apresentam enfraquecidas ou danificadas, precisam de suporte para se restabelecer e, assim, conseguir manter o equilíbrio e a funcionalidade na gestão das exigências e pressões diárias. É neste contexto que a **terapia familiar e de casal** se configura como uma abordagem fundamental para restaurar a harmonia e a saúde emocional do sistema familiar.



Terapia Familiar

(Re)capacitar Famílias

- Comunicação
- Resolução de Conflitos
- Definição de Prioridades e Limites

Terapia de Casal

Fortalecimento de Relações

- (Re)conhecimento mútuo
- Compreensão de necessidades
- Reconstrução de pontes de ligação emocional

Transformação das Dinâmicas Familiares (Minuchin, 2012)

Flexibilidade Coesão Comunicação

Pilares da Vida Familiar e Conjugal

Alterações do Desenvolvimento – Intervenção com as Famílias

Nestes casos onde muitas vezes é necessária constante dedicação ao bem-estar e às intervenções necessárias para as criança torna-se essencial:

- Alinhar formas de atuação
- Promover coerência de estratégias
- Gerir dinâmica relacional
- Ativar motivação para momentos de casal



Facilitado num **Espaço Seguro** para partilha de inseguranças, receios e frustrações

O bem-estar emocional e relacional dos cuidadores influencia diretamente a forma como estes respondem às necessidades das crianças.

Na maioria das vezes os cuidadores não encontram tempo para cuidar de si, ficando apenas focados nas necessidades dos filhos e na atuação funcional das tarefas diárias.

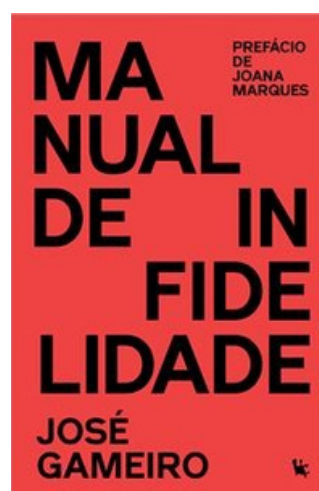
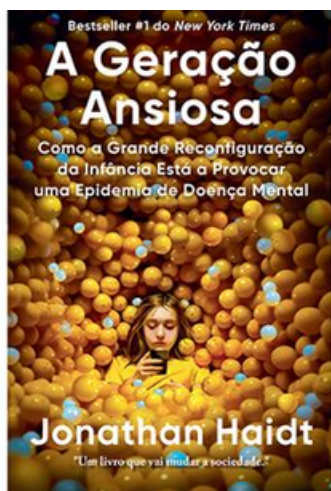
Contudo, uma família que não esteja equilibrada nem capaz de refletir sobre as suas necessidades terá mais dificuldade em lidar com os desafios do dia a dia e, em particular, com as necessidades e exigências emocionais dos filhos.

A terapia familiar e de casal reforça, portanto, a sua relevância no atual contexto sociocultural, onde o ritmo frenético da maioria das famílias dificulta os momentos de pausa e reflexão. O investimento na saúde das relações familiares é fundamental para garantir a funcionalidade e a resiliência face às adversidades (Carr, 2006).

Estratégias

1. Dedicar mais tempo à Comunicação, parando para ouvir o outro;
2. Promover a Empatia utilizando exemplos práticos de compreensão das emoções do outro;
3. Investir na relação conjugal com pequenas ações;
4. Não esperar pela rutura para procurar ajuda especializada

Sugestões de Leitura



Dr^a Inês Amaral

- Terapeuta Familiar e de Casal;
- Mestre em Psicologia Comunitária e Proteção de Menores;

Referências

Carr, A. (2006). Family therapy: Concepts, process and practice. John Wiley & Sons.
Minuchin, S. (2012). Families and family therapy. Routledge.