

# Longe da vista, perto do coração

Estão separados por milhares de quilómetros e trocam declarações de amor através das novas tecnologias. Por força das circunstâncias, há cada vez mais casais que se vêem obrigados a manter uma relação à distância. Pode o amor sobreviver a tudo?

Por Sandra Cáceres Monteiro

Que o amor não conhece fronteiras já todas sabemos. Mas viver uma relação com alguém que mora a milhares de quilómetros de distância não é tarefa fácil. Por força das circunstâncias – na sua maioria, por questões profissionais e económicas –, há casais separados até por oceanos. Nestes casos, torna-se necessário cuidar ainda mais da relação e a total confiança é requisito obrigatório para que esta resulte. Mas o amor à distância também tem aspectos positivos como, por exemplo, os reencontros super românticos que ainda são antecidos por aquele friozinho na barriga próprio do início das relações. Se está separada ‘à força’ da sua cara-metade, saiba que não está sozinha no mundo, pois existem milhares de casais na mesma situação. Conheça também os segredos para manter a chama acesa... ●



Avenida Marginal de Luanda.



A questão financeira e novas oportunidades profissionais são o motivo principal que leva os casais a arriscarem uma relação à distância.



**Sofia Branco, 35 anos, & Rafael Pinto, 35, casados há 11 anos**

**Filhos:** João, 2 anos.

**Distância:** Ela está em Portugal e ele trabalha em Luanda, Angola, como responsável de produção numa gráfica. Sofia e o filho estão a planear juntar-se a Rafael ainda este ano.

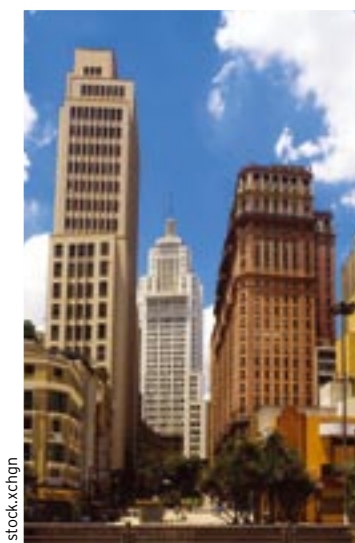
**Último encontro:** Estiveram juntos pela última vez no Natal (regra geral, estão juntos de 45 em 45 dias).

**Comunicação:** Falam todos os dias por SMS, e-mail e também por videochamada.

**Vantagem de estarem separados:**

“Dizemos ‘amo-te’ mais vezes e quando nos reencontramos ainda sentimos aquele friozinho na barriga típico do início das relações”, Sofia.

**Desvantagem:** “O João ficou afastado do pai quando tinha apenas 5 meses. Quando era mais pequeno, não tinha muita noção, mas agora já sente falta do contacto físico. Quando falamos com o Rafael por videochamada, ele dá beijinhos no ecrã e não se quer despedir”, Sofia.



**Catarina Barbosa, 23 anos, & Francisco Antunes, 32, namoram há 15 meses**

**Distância:** Ela está em Portugal e ele foi trabalhar para São Paulo, Brasil, como director comercial da Vida Imobiliária.

**Último encontro:** Estiveram juntos pela última vez no Natal (no último ano, ele veio a Portugal três vezes).

**Comunicação:** Falam todos os dias por SMS, e-mail e videochamada.

Também comunicam através Facebook e de outras redes sociais. **Vantagem de estarem separados:** “Ambos aprendemos a dar mais valor aos momentos em que podemos estar juntos”, Francisco.

**Desvantagem:** “É preciso ter cuidado redobrado com eventuais mal-entendidos. A questão da fidelidade tem de estar bem esclarecida”, Francisco.



**Para ver**

A comédia romântica ‘Adoro-te à Distância’, de Nanette Brustein, é um retrato fiel de uma relação à distância. Drew Barrymore e Justin Long são um divertido e apaixonado casal de namorados, que vive um intenso romance de Verão em Nova Iorque, mas que é obrigado a separar-se quando ela regressa a casa, em São Francisco. Como qualquer par de namorados na mesma situação, as mensagens escritas, os e-mails e os telefonemas até altas horas da noite são a principal via através da qual declaram o seu amor.

## As 5 regras do (bom) relacionamento a distância

**Confiança:** Terem absoluta confiança um no outro.  
**Respeito:** O respeito mútuo e aceitar o outro tal como ele é (com todos os seus defeitos e virtudes) também são essenciais para que uma relação à distância resulte.  
**Manter o contacto diário:** Apesar da separação física, é importante partilhar o dia-a-dia, mesmo pequenos detalhes, como, por exemplo, os trabalhos de casa dos filhos, o que cada um juntou, o que fizeram e com quem estiveram nesse dia, etc.  
**Dizer 'amo-te' muitas vezes:** Expressar os sentimentos é importante em qualquer tipo de relação, mas numa relação à distância tem um peso ainda maior. Quando as pessoas estão afastadas geograficamente, a insegurança tende a ensombrar mais frequentemente a relação.  
**Partilhar os pequenos problemas do dia-a-dia:** Também os percalços que vão surgindo devem ser partilhados e discutidos a dois, pois a cumplicidade, 'nos bons e nos maus momentos', aproxima os casais.

## Formas de comunicação

1/ Videochamada gratuita de Skype para Skype (ambos devem estar registados em [www.skype.com](http://www.skype.com)).  
 2/ O e-mail veio substituir as cartas de amor. É sempre uma surpresa agradável abrir o *mailbox* pela manhã e ter uma mensagem do namorado/marido.  
 3/ Os SMS e MMS são outra possibilidade. Há serviços gratuitos ou pacotes de SMS mais baratos, desde que entre a mesma rede.  
 4/ Nos relacionamentos de longa distância, o telefone funciona sempre como último recurso, e só em casos de emergência, pois é o meio mais caro.



Massachusetts.

stock.xchgn



Baía de Luanda.

Getty Images



Maine.

stock.xchgn

**Michelle Fraser, 24 anos, & Frank Tringale, 25, namoram há três anos**

**Distância:** Ela vive no Maine e ele em Massachusetts, nos EUA. Estão separados por 423 km e foram apresentados por um amigo comum.  
**Último encontro:** Conseguem estar juntos, pelo menos, uma vez por mês.  
**Comunicação:** Falam diariamente por telefone ou por videochamada. E também escrevem cartas.  
**Vantagem de estarem separados:** Criaram um *site* com cerca de cinco mil visitas diárias, onde dão conselhos e partilham experiências sobre relações à distância. [www.lovingfromadistance.com](http://www.lovingfromadistance.com)  
**Desvantagem:** "As relações à distância são muito exigentes, quer a nível emocional quer a nível financeiro. É preciso haver uma boa comunicação e confiarmos plenamente um no outro", Michelle.



**Patrícia, 35 anos, & João Nóbrega, 42, casados há 12 anos**

**Filhos:** Matilde, 7 anos, e João Maria, 2.  
**Distância:** Ela está em Portugal e ele foi trabalhar há dois anos para Luanda, Angola.  
**Último encontro:** Estiveram juntos pela última vez no Natal (regra geral, estão juntos de quatro em quatro meses).  
**Comunicação:** Falam todos os dias por SMS e também por videochamada.  
**Vantagem de estarem separados:** "A estabilidade financeira, o podermos dar uma vida melhor aos nossos filhos", João.  
**Desvantagem:** "A saudade que não se supera. Ela está sempre lá... Até mesmo quando estamos juntos, porque sabemos que vai ser por pouco tempo", Patrícia.



João Nóbrega



## A próxima letra

- 'How to Survive a Long-Distance Relationship', de Shellie Vandevoorde, €19
  - 'The Long-Distance Relationship Survival Guide', de Chris Bell e Kate Brauer-Bell, €7,80
  - 'Still Loving Your Long-Distance Relationship', de Stephen Blake e Kimberli Bryan, €8,40
- Disponíveis em [amazon.com](http://amazon.com)

## 10 sugestões para manter a chama acesa

- 1/ Escolham um filme que ambos queiram muito ver, sentem-se cada qual no respectivo sofá com um balde de pipocas e o e-mail ligado e, ao mesmo tempo que vai decorrendo a história, podem fazer comentários *online* como se estivessem ao lado um do outro.
- 2/ Mande entregar flores. Se não quiser gastar muito dinheiro, pode optar por um *bouquet* virtual em [www.virtualflowers.com](http://www.virtualflowers.com).
- 3/ Revele o seu lado mais romântico e escreva uma carta de amor ao seu namorado/marido. Apesar de ser mais fácil e rápido mandar um e-mail, receber uma carta manuscrita tem outro impacto.
- 4/ Faça uma visita-surpresa ao seu namorado/marido e prove-lhe que o amor não tem fronteiras.
- 5/ Apesar de poderem ver-se um ao outro através da *webcam*, não deixe de enviar todas as semanas uma foto por MMS.
- 6/ Leia juntos um jornal *online* e, no final, falem um com o outro sobre os temas que suscitaram mais interesse a cada um.
- 7/ E que tal um casamento virtual? Passem um momento divertido em [www.virtualweddingchapel.com](http://www.virtualweddingchapel.com).
- 8/ Já que o contacto físico numa relação à distância só é possível quando estão efectivamente juntos, podem trocar um beijo virtual em [www.virtualkiss.com](http://www.virtualkiss.com).
- 9/ Marquem um dia da semana em que 'jantam juntos'. Como? Combinem fazer o mesmo jantar - podem até experimentar uma receita nova - e durante a refeição vão conversando por e-mail como se estivessem num encontro real.
- 10/ Gravem o vosso nome numa árvore virtual em [www.forestoflove.com](http://www.forestoflove.com). Ao menos, podem gabar-se os dois de terem uma atitude ecológica!



Pulseiras de silicone 'Love Knows no Distance', €5,30 (mais €2,30 de portes de envio), em [www.lovingfromadistance.com](http://www.lovingfromadistance.com)