

## Menos solitários, casados se dizem mais satisfeitos com a vida

DE SÃO PAULO DO | "NEW YORK TIMES" | 21/01/2015 02h03

Para quem busca a felicidade, um novo estudo de economia oferece um conselho à moda antiga: case-se.

Cientistas sociais já sabiam havia muito tempo que os casados tendem a ser mais felizes que os solteiros, mas não sabiam se isso ocorre porque o casamento propicia a felicidade ou porque as pessoas mais felizes têm tendência maior a se casar.

Publicado pelo Escritório Nacional de Pesquisas Econômicas dos EUA, o novo estudo incluiu em seus cálculos os níveis de felicidade das pessoas antes do casamento para atestar o poder do matrimônio de trazer bem-estar, ainda que hoje menos pessoas estejam se casando.

Casados e Felizes para Sempre - Ilustração de Equilíbrio

Em uma escala de zero a dez, a pesquisa mostrou que as pessoas casadas reportaram um nível de felicidade maior em todas as faixas etárias (veja o gráfico à direita).

Os pesquisadores já tinham entrevistado as mesmas pessoas anos antes –trata-se de um estudo de acompanhamento contínuo. Com isso, perceberam que era o casamento mesmo que aumentava a felicidade. Os resultados nada têm a ver com uma propensão anterior à felicidade.

Ao todo, os pesquisadores utilizaram dados de mais de 300 mil entrevistas, feitas em diversos países.

Uma razão disso pode ser o papel exercido pela amizade no casamento. A solidão é um conhecido fator que leva à infelicidade –mais até do que doenças crônicas. O novo estudo mostrou que as pessoas que enxergam seu cônjuge ou parceiro como seu melhor amigo obtêm o dobro de satisfação de vida com o casamento que as outras.

O efeito independe do status legal de casado: ele é igualmente forte no caso de pessoas que vivem juntas sem serem oficialmente casadas.

"Talvez o que seja realmente importante seja a amizade, que ela não seja esquecida no meio da correria e das tensões do cotidiano", diz Helliwell.

O psiquiatra Luiz Cushnir, idealizador do grupo de psicoterapia sobre gêneros no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, lembra que mesmo quem passa por um divórcio muitas vezes volta a se casar. Ele afirma que, especificamente para os homens, o casamento tem impacto inclusive profissional.

"De alguma forma, o casamento os qualifica. Há estudos que mostram que homens casados ganham mais do que os solteiros."

### MEIA-IDADE

Os estudos mostram que os benefícios da amizade entre cônjuges são sentidos especialmente na meia-idade, quando as pessoas tendem a sentir menos satisfação com a vida, principalmente porque essa é uma fase em que as exigências profissionais e familiares impõem mais estresse.

"Os maiores benefícios são sentidos em ambientes com alto nível de estresse. As pessoas casadas lidam melhor com o estresse da meia-idade que as pessoas solteiras, porque elas compartilham os problemas e a amizade com o cônjuge", disse Helliwell.

No entanto, a terapeuta de família e casal Flávia Stockler lembra que nem tudo são flores. "A vida em casal não é fácil, há uma porção de frustrações e é preciso renunciar muitas vezes. Nunca vai existir satisfação 100% plena."

Veja o que uma pessoa pode ganhar casando:

### **MENOS ESTRESSE**

Pessoas casadas sentem menos os efeitos da crise da meia-idade, de acordo com uma nova pesquisa. Em geral, pessoas entre 45 e 60 anos relatam uma queda nos níveis de satisfação com a própria vida, mas entre os casados essa redução é menor. Segundo os autores, casados conseguem lidar melhor com situações de estresse

### **MAIS SEXO**

Um estudo publicado pelo National Opinion Research Center, nos Estados Unidos em 2006, mostrou que as pessoas casadas fazem sexo 66,3 vezes ao ano, comparado a 61,9 vezes por ano entre os não casados. No Reino Unido, uma pesquisa mostrou que as pessoas casadas fazem sexo sete vezes a cada quatro semanas. A média para solteiros é de três vezes a cada quatro semanas

### **MAIS QUALIDADE DE VIDA**

Pessoas casadas se cuidam mais. Um estudo da Universidade de Minnesota feito com 6.889 pessoas mostrou que casados fazem mais exames preventivos. Já um trabalho da Universidade Harvard publicado em 2013 analisou os dados de mais de 700 mil pacientes de câncer e concluiu que os casados tiveram um menor risco de ter metástase e morrer da doença. Para os autores, o apoio é fundamental no tratamento da doença

### **MAIS QUILOS**

O casamento feliz pode ter o ganho de peso como efeito colateral. Uma pesquisa publicada em 2013 na revista "Health Psychology" mostrou que recém-casados felizes têm mais chance engordar do que aqueles que se consideram menos felizes. O trabalho foi feito com 169 casais, acompanhados por quatro anos. Isso pode ser explicado pelo fato de os casais não terem interesse em procurar novos parceiros

### **MAIS PARCERIA**

Casar-se com o melhor amigo pode ser o segredo para aumentar a felicidade conjugal, segundo estudo dos economistas John Helliwell e Shawn Grover. O trabalho mostrou que pessoas que consideram o parceiro o melhor amigo sentem o dobro de satisfação em relação à vida do que os outros tipos de casal