

mesma empresa, você conhece a cultura, conhece o ambiente que vocês estão inseridos. E isso facilita a compreensão dos desafios profissionais que a gente tem. Então, quando eu trago uma dificuldade que estou passando, ela consegue dar esse norte, e vice-versa. Acredito que, se fossem empresas diferentes, a gente não teria esse nível de empatia.”

Sem arrependimentos

Hoje, após 13 anos juntos e com uma família formada — agora, também, com o filho Levi, de 1 ano —, Sílvia e Danilo concordam que a decisão dos gestores de remanejar a equipe foi determinante para o sucesso do relacionamento e para o crescimento profissional de cada um. Além disso, eles apontam o diálogo aberto, a discrição e a transparência, entre eles e com a empresa, como decisivos para a continuidade da relação. “Relacionamento no trabalho não atrapalha, exige maturidade”, defende Sílvia. O combinado de ouro deles é não falar de trabalho em casa e não falar de questões pessoais no trabalho, ou seja, “virar a chave” em cada ambiente para manter o equilíbrio.

Alinhamento

O International Stress Management Association do Brasil (ISMA-BR) confirma a experiência do casal, afirmando que 80% dos companheiros que trabalham juntos conseguem lidar melhor com as angústias e a carga horária do companheiro. Além disso, um estudo feito pela Universidade de Victoria, no Canadá, mostrou que 66% dos casais começaram a se relacionar com amigas, muitas delas de longo prazo.

Ana Paula Dolabela, psicóloga e especialista em gestão de relacionamento no trabalho, lembra que casais que não trabalham juntos já têm muitos desafios no dia a dia, portanto, nesse outro caso, é necessário ter um alinhamento a mais. “A rotina, as despesas, a gestão da casa, divisão de tarefas; se são pais, a administração dos filhos, e por aí vai. Essa dinâmica pode apresentar desafios únicos, vai requerer ainda mais disciplina e algumas regras, mas, para o casal que sabe administrar bem essas questões, também pode trazer benefícios, como metas em comum e uma conexão mais profunda, além da facilidade de locomoção, o que pode gerar até uma economia no orçamento doméstico.”

Marina Ayres, 24 anos, e Amanda Berninger, 25, se conheceram no ensino médio, em 2015. Eram amigas de turma, e a relação foi evoluindo até 2017, quando começaram a namorar. Após concluírem o colégio, seguiram rumos diferentes: Amanda começou a cursar biomedicina e Marina, que já queria medicina, passou a fazer cursinho. Em 2018, quando Marina conseguiu ingressar na faculdade, na área desejada, Amanda percebeu que era também o que ela queria fazer, e aproveitou as matérias do curso anterior para entrar na mesma turma da companheira.

Após seis anos estudando juntas, passaram no mesmo concurso na Secretaria de Saúde do DF (SES-DF) e foram lotadas na mesma Unidade Básica de Saúde (UBS), em Ceilândia. Elas iniciaram a residência em medicina de família e comunidade em março deste ano e, apesar de trabalharem em equipes diferentes, as rotinas semelhantes contribuem para o apoio mútuo e a troca de experiências nessa fase de adaptação. “Nós conseguimos compartilhar as angústias, as vitórias, os momentos bons, e ter essa troca legal, até se ajudando nas dúvidas e dificuldades. Então, vamos nos adaptando e entendendo as particularidades do nosso trabalho”, diz Amanda.

As médicas se esforçam para cuidar da relação e fugir do automático, mesmo com o ritmo

Na saúde e na doença

Arquivo pessoal



Marina e Amanda estão juntas desde o colégio e hoje são médicas residentes da SES-DF

acelerado do dia a dia, o que exige dedicação. “O desafio é dar esse clique de que a gente mudou de ambiente. Acaba que são muitas horas de trabalho, a gente sempre chega cansada em casa e fica nessa rotina intensa, seguindo o fluxo. E como a gente está o tempo todo junto, acaba misturando muitas coisas, então tem que estar sempre atento e, de forma mais ativa, criando esses momentos juntas, se policiando”, explica Marina.

Como elas já tinham uma relação de muitos anos antes de entrar no trabalho, fazem questão de manter a individualidade no novo ambiente. “Muitos amigos até brincam que a gente é uma única pessoa, mas nós somos indivíduos diferentes, temos nossas próprias características e queríamos que os nossos colegas de trabalho nos conhecessem dessa maneira, primeiramente. E tudo aconteceu de forma natural”, detalha.

Segundo elas, o segredo para dar certo, além do respeito pelos altos e baixos de cada uma, é a abertura entre o casal. “Uma coisa que facilita muito é que, desde sempre, tivemos conversas muito abertas quanto a tudo, então, quando surge algum incômodo, a gente já comenta, já conversa numa boa, para evitar acumular e ficar gerando atrito desnecessário.” Além da especialização, que acaba em 2026, os planos para o futuro a duas continuam.

Arquivo pessoal



Vivian e Gabriel estabelecem uma rotina específica para que o trabalho não se sobreponha à relação

Cada coisa em seu lugar

Naturais de Passo Fundo, Rio Grande do Sul, Vivian do Nascimento, 30, e Gabriel Mairson, 29, se conheceram por meio de amigos em comum, começaram a sair e hoje estão juntos há três anos. No início do namoro, eles trabalhavam em empresas diferentes, ela na Configr, empresa de marketing, e ele em uma transportadora; mas há pouco mais de um ano, ambos estão na Configr, na área de vendas.

Com a nova realidade, atuando em home office, Vivian e Gabriel estabeleceram uma dinâmica para separar a vida pessoal da profissional.

Durante o expediente, cada um usa diferentes cômodos da casa; depois, fecham os computadores e evitam utilizar os espaços de serviço: é hora da desconexão do trabalho e da conexão a dois.

O casal afirma que essa rotina é saudável, pois eles podem falar sobre trabalho no momento reservado para isso e se concentrar no presente. “A questão é distinguir a hora do expediente do momento de descanso, porque nós vivemos no emprego, então é um cuidado para não ficarmos 24 horas por dia focados nisso”, descreve Gabriel. (Lara Machado)