A expressão “família unida” transporta consigo uma imagem quase automática de proteção, pertença e segurança. Pensamos numa mesa cheia, em várias gerações juntas, em fotografias de grupo, celebrações e tradições que atravessam o tempo. Mas uma família reunida não é necessariamente uma família unida. Podemos viver separados por centenas de quilómetros e conservar intimidade, confiança e apoio; da mesma forma, podemos sentar vinte pessoas à mesma mesa e criar um ambiente onde metade delas gostaria de estar noutro lugar.

É precisamente aí que começa a diferença entre presença e relação.

A provocação do título não procura diminuir o valor da família. Pelo contrário. Procura retirar-lhe alguma idealização para permitir uma discussão mais séria sobre aquilo que realmente a torna protetora. Porque o problema raramente está no almoço, no aniversário ou no Natal. Está no que cada pessoa leva consigo para esses encontros: histórias antigas, rivalidades, expectativas, hierarquias, comparações, ressentimentos e assuntos que durante meses ninguém quis resolver.

Quando a família se reúne, não chegam apenas pessoas à mesa. Chegam relações.

E essas relações podem ser uma fonte extraordinária de bem-estar ou uma fonte considerável de desgaste.

A investigação recente reforça esta distinção. Lindert, Arndt, Cook, Bain e Kawachi (2025), numa revisão sistemática e meta-análise sobre relações familiares e saúde mental, analisaram 40 estudos com mais de 35 mil participantes. Os autores encontraram associações significativas entre relações familiares negativas e sintomas de ansiedade e depressão. Mais interessante ainda, chamam a atenção para dimensões concretas da qualidade relacional: comunicação, adaptabilidade, reciprocidade, respeito, confiança e capacidade de resolução de problemas. Isto significa que a saúde familiar não se mede apenas pelo número de contactos ou pela frequência dos encontros, mas sobretudo pela natureza das interações que ocorrem dentro deles.

A Organização Mundial da Saúde (2025) chega a uma conclusão semelhante quando analisa a conexão social. O seu relatório sobre solidão e isolamento recorda que estar rodeado de pessoas não equivale necessariamente a sentir-se acompanhado. A conexão social depende da qualidade, da função e do significado das relações. É possível, portanto, estar sozinho

numa casa vazia, mas também sentir uma profunda solidão numa sala cheia.

Esta ideia ajuda a compreender por que razão algumas reuniões familiares deixam as pessoas emocionalmente restauradas e outras completamente esgotadas.

Há perguntas que parecem banais, mas não são. “Quando casas?”, “Quando tens filhos?”, “Quanto ganhas?”, “Porque engordaste?”, “Ainda estás nesse trabalho?”, “Quando compras casa?”. Dependendo do contexto, podem traduzir interesse genuíno. Porém, quando são repetidas com julgamento, comparação ou invasão da privacidade, transformam-se em pequenas formas de pressão social. O mesmo acontece com determinadas brincadeiras familiares. Se uma pessoa ri e outra sorri apenas para evitar conflito, talvez não exista ali humor partilhado, mas uma hierarquia disfarçada de brincadeira.

A saúde relacional começa precisamente pela capacidade de perceber estas diferenças.

Shrout et al. (2026), num estudo longitudinal que acompanhou relações conjugais, familiares e de amizade durante 16 anos, reforçam a ideia de que a qualidade dos vínculos sociais varia ao longo do tempo e se relaciona com a saúde percebida. O trabalho é importante porque mostra que não podemos tratar as relações como estruturas fixas: elas mudam, acumulam tensões, recuperam, aproximam-se e afastam-se. Uma família saudável não é aquela que nunca entra em conflito; é aquela que consegue atravessar conflitos sem transformar a diferença em destruição.

Isto torna-se particularmente relevante nas relações entre pais e filhos.

Tsomokos, Papachristou e Flouri (2026), utilizando dados de uma grande coorte britânica, verificaram que relações familiares de menor qualidade durante a infância estavam associadas a trajetórias posteriores de desconfiança e isolamento social na adolescência. Relações interparentais de maior qualidade, por outro lado, associaram-se a menores níveis de desconfiança e isolamento.

A família é, portanto, uma das primeiras escolas emocionais.

É em casa que uma criança começa a aprender se discordar significa discutir, se errar significa ser humilhada, se pedir desculpa significa perder autoridade ou se expressar emoções é permitido. Uma criança que observa adultos capazes de discordar sem se insultarem aprende negociação. Uma criança que vê alguém reconhecer um erro aprende

responsabilidade. Pelo contrário, quando cresce entre favoritismos, humilhações, silêncios punitivos ou conflitos permanentes, pode aprender que amar significa suportar aquilo que a magoa.

O mesmo princípio continua na idade adulta.

A família pode funcionar como um lugar de proteção quando o trabalho corre mal, surge uma doença, acontece uma separação ou aparece uma dificuldade financeira. Mas também pode fazer o contrário: acrescentar pressão a uma pessoa que já chega cansada. Uma reunião familiar torna-se problemática quando exige representação constante, parecer feliz, esconder dificuldades, tolerar comentários ou cumprir um papel antigo que já não corresponde à pessoa em que nos tornámos.

É por isso que uma família também necessita de gestão dos afetos.

A palavra “gestão” pode parecer demasiado empresarial quando aplicada à família, mas a realidade é que qualquer grupo humano administra recursos. Nas reuniões familiares existem tempo, dinheiro, espaço, tarefas, necessidades e expectativas. Alguém compra, alguém cozinha, alguém põe a mesa, alguém transporta familiares, alguém acompanha as crianças e alguém fica atento à pessoa idosa que necessita de ajuda.

O problema surge quando esse trabalho é sempre invisível.

Em muitas famílias, enquanto alguns “vão à festa”, outros produzem a festa. Chegam antes, organizam tudo, servem durante horas e terminam o encontro cansados enquanto os restantes recordam como foi agradável estar todos juntos.

Uma reunião verdadeiramente coletiva exige que o trabalho também seja coletivo.

Distribuir tarefas, adaptar horários, reconhecer limitações e perguntar antecipadamente quem precisa de quê não destrói a espontaneidade. Pelo contrário, permite que mais pessoas participem sem ficarem sobrecarregadas. Gestão familiar não significa transformar carinho numa folha de cálculo; significa evitar que o afeto dependa permanentemente do sacrifício silencioso dos mesmos.

Há ainda outro aspeto essencial: a família precisa de saber renovar-se.

“Nós sempre fizemos assim” é uma das frases aparentemente mais inocentes e

simultaneamente mais perigosas de qualquer sistema social. Uma tradição pode criar identidade, memória e continuidade. Mas a sua antiguidade não prova que continue adequada.

Nobakht, Wichstrøm e Steinsbekk (2026), num estudo longitudinal realizado ao longo de seis momentos entre os 10 e os 20 anos, analisaram a relação entre utilização das redes sociais e qualidade das relações familiares. O estudo mostra precisamente a importância de compreender as famílias num ambiente em transformação, em vez de assumir que as formas de comunicação de uma geração continuarão necessariamente adequadas às seguintes.

Inovar numa família não significa colocar tecnologia em todos os encontros. Pode significar algo muito mais simples: alterar um almoço que já não funciona, dividir uma grande reunião em encontros menores, permitir que alguém participe por videochamada, criar momentos diferentes para crianças e adultos ou deixar de obrigar todas as pessoas a cumprir exatamente o mesmo ritual.

Uma família forte preserva memórias, mas não fica prisioneira delas.

Esta capacidade de adaptação torna-se ainda mais importante quando falamos de envelhecimento. A proximidade familiar pode desempenhar um papel fundamental no apoio às pessoas idosas, mas a proximidade não garante automaticamente proteção. A Organização Mundial da Saúde estima que aproximadamente uma em cada seis pessoas com 60 ou mais anos experiencia alguma forma de abuso em contexto comunitário. Esse abuso pode assumir formas físicas, psicológicas, financeiras, negligência ou perda grave de dignidade e respeito.

Isto obriga-nos a abandonar outra ideia confortável: “é família, portanto está seguro”.

Nem sempre está.

O respeito pela pessoa idosa significa também permitir-lhe decidir, participar e conservar autonomia sempre que possível. Cuidar não deve infantilizar. A ajuda que retira completamente a voz a quem é ajudado pode transformar proteção em controlo.

Da mesma forma, estabelecer limites não significa rejeitar a família.

Há pessoas que necessitam de reduzir o tempo de exposição a determinados encontros,

evitar certos temas, recusar comentários ou abandonar situações hostis. Limites podem ser interpretados como afastamento, mas muitas vezes funcionam precisamente como condição para que a relação sobreviva.

Uma família funcional não exige pensamento uniforme.

Pode integrar diferenças políticas, religiosas, profissionais, culturais ou geracionais sem transformar cada almoço num referendo sobre quem tem razão. A maturidade relacional mede-se também pela capacidade de aceitar que alguém que amamos pense de maneira diferente.

O mesmo se aplica à reconciliação.

Perdoar não deve ser uma obrigação imposta à pessoa que foi ferida. Reconstruir confiança exige tempo, reconhecimento e mudança comportamental. “Desculpa se ficaste ofendido” transfere subtilmente o problema para quem sofreu. Uma desculpa verdadeira reconhece o comportamento e procura não o repetir.

Talvez seja essa a grande diferença entre uma família que apenas conserva ligações e uma família que consegue evoluir.

A primeira repete. A segunda aprende.

No fundo, a família pode ser entendida como um pequeno sistema vivo. Precisa de memória, mas também de adaptação; proximidade, mas também de espaço; solidariedade, mas também de liberdade. Precisa de pessoas disponíveis para ajudar, mas não pode transformar essa disponibilidade numa obrigação permanente.

A ciência recente confirma que as relações familiares importam para a saúde, mas também mostra que o essencial é a sua qualidade. Conexão não é simplesmente contacto. Proximidade não é automaticamente cuidado. Frequência não significa intimidade.

Por isso, talvez seja necessário reformular a velha ideia de “família unida”.

Família unida é aquela em que alguém pode chegar sem precisar de representar. Onde pode discordar sem ser excluído. Onde uma pessoa cansada pode dizer que não vai. Onde quem organiza também se senta à mesa. Onde os mais velhos são respeitados sem serem silenciados e os mais novos são ouvidos sem serem tratados como eternas crianças.

Família unida é bom.

Reunida pode ser uma “bosta” quando a fotografia fica bonita, mas as pessoas saem dela diminuídas.

O objetivo não é acabar com as reuniões familiares. É fazer com que valha a pena voltar.

Porque talvez a verdadeira medida da união não seja quantas pessoas conseguimos colocar à mesma mesa, mas quantas conseguem levantar-se dela continuando a sentir que pertencem, sem terem precisado de deixar de ser quem são.

Referências Bibliográficas

Lindert, J., Arndt, S., Cook, N., Bain, P. A., & Kawachi, I. (2025). Positive and negative family relationships correlate with mental health conditions: A systematic review and meta-analysis. Public Health Reviews, 46, 1607381. https://doi.org/10.3389/phrs.2025.1607381

Nobakht, H. N., Wichstrøm, L., & Steinsbekk, S. (2026). Social media use and the quality of family relationships: A six-wave longitudinal study of within-family effects from age 10 to 20. Journal of Youth and Adolescence, 55, 1361–1373. https://doi.org/10.1007/s10964-026-02362-5

Shrout, M. R., Leonard, M. J., Adisa, R., Orbuch, T. L., Wallace, T. M. R., Franks, M. M., & Aron, A. (2026). How spousal, friend, and family ties predict health: Within- and between-person effects across 16 years. Journal of Family Psychology. Advance online publication. https://doi.org/10.1037/fam0001482

Tsomokos, D. I., Papachristou, E., & Flouri, E. (2026). Early-life family relationships, children’s mental health trajectories, and their prospective associations with adolescent distrust and social isolation. International Journal of Behavioral Development. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/01650254261416411

World Health Organization. (2025). From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies: Report of the WHO Commission on Social Connection. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/978240112360