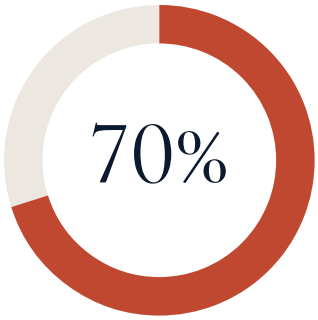
Amor sem fronteiras

Mulheres ucranianas e homens europeus depois do êxodo



dos refugiados ucranianos adultos na Europa são mulheres

Quatro anos depois do maior êxodo na Europa desde 1945, vários milhões de ucranianos, sobretudo mulheres e crianças, constroem o seu futuro na Europa, e cada vez mais com um parceiro europeu. **Não procuram um salvador, mas um igual em quem possam confiar.**

29%

das mulheres que chegaram à Alemanha sem o companheiro em 2022 separaram-se desde então definitivamente

×2,6

casamentos de homens polacos com mulheres ucranianas, de 2016 a 2024

21%

dos ucranianos acha que só o marido deve sustentar a família, contra 60% em 2018

Três conversas a ter cedo

Porquê ela?
Uma história pessoal, nunca uma comparação com outras mulheres.

Onde viveríamos?
A distância como um projeto com datas, não como um motivo para parar.

Um filho nosso?
Não é a mesma pergunta que «aceitas os meus filhos?».

Resumo

1. **Um êxodo feminino e muito qualificado que se está a fixar.** Cerca de 70% dos refugiados ucranianos adultos são mulheres, e 72% dos que vivem na Alemanha têm um curso superior. Menos de metade tenciona regressar.
2. **A guerra desfez muitos casais.** Na Alemanha, 29% das mulheres que chegaram sem o companheiro em 2022 separaram-se desde então definitivamente.
3. **Formam-se novos casais para lá das fronteiras.** Na Polónia, os casamentos entre homens polacos e parceiras ucranianas passaram de 782 em 2016 para 2013 em 2024, o maior grupo de casamentos de polacos com estrangeiros.
4. **O amor é procurado como uma âncora.** Na Ucrânia, 72% dizem que o amor dá estabilidade em tempo de guerra. Estabilidade e segurança são a qualidade mais citada pelas mulheres do nosso inquérito.
5. **A imagem da «esposa ucraniana tradicional» está a desvanecer-se.** Entre 2018 e 2022, a proporção de ucranianos que acha que só o marido deve sustentar a família caiu de 60% para 21%.
6. **Talento desperdiçado.** Médicas, professoras e engenheiras trabalham muito abaixo das suas qualificações, travadas pela língua e pelo reconhecimento dos diplomas. As mulheres que lemos falam do seu próximo projeto profissional, não de ficar em casa.
7. **Os meios de comunicação construíram um mito.** A imprensa alemã retratou as refugiadas ucranianas como migrantes «Mary Poppins», gratas e trabalhadoras. Muitas mulheres receiam homens que esperam uma esposa dócil.
8. **Três conversas convém ter cedo:** porque é que ele procura uma mulher ucraniana, como gerir a distância e se algum dos dois quer filhos. Na Adorée vemos as mulheres mais dispostas a vencer a distância do que os homens que lhes escrevem.

Um êxodo feminino que se está a fixar

Os ucranianos que fugiram em 2022 eram, na grande maioria, mulheres com filhos, e a maior parte está agora a ficar. Os homens em idade militar não podiam sair, por isso cerca de 70% dos refugiados adultos nos países europeus de acolhimento são mulheres (OCDE, 2023). O Centre for Economic Strategy de Kyiv estima que 5,6 milhões de ucranianos continuavam no estrangeiro em janeiro de 2026, sobretudo na Alemanha e na Polónia, e que apenas 43% tencionam regressar, quase todos só depois do fim da guerra (CES, 2026).

Não são os refugiados que muitos europeus imaginavam. No grande inquérito alemão a 11 225 ucranianos chegados ao país, 72% tinham um curso superior, contra 50% da população ucraniana; 77% das mulheres tinham fugido sem o companheiro, e um terço ainda tinha um companheiro na Ucrânia ou noutro lugar (IAB-BiB/FReDA-BAMF-SOEP, 2023).

O tempo transformou um refúgio temporário numa vida. Em 2025, 45% dos ucranianos na Alemanha planeavam ficar para sempre, e apenas um em cada cinco estava decidido a regressar, segundo o Instituto Federal alemão de Investigação Demográfica (epd, novembro de 2025). Ella Libanova, a principal demógrafa da Ucrânia, não espera que regresse mais de um terço dos migrantes de guerra, e avisa que, quando as famílias se fixam no estrangeiro, «serão antes os homens a juntar-se a elas» (LB.ua, abril de 2026).

O custo é psicológico. Em oito países de acolhimento, metade dos refugiados ucranianos apresenta um risco elevado de sofrimento psicológico; o trabalho, a saúde e os laços familiares protegem-nos, enquanto os filhos a cargo e os familiares em zonas de guerra aumentam o peso (Szkup et al., 2026). Na Polónia, três em cada quatro dizem sentir-se sós, e ter um parceiro está associado a menos depressão e ansiedade (Chudzicka-Czupała et al., 2026). Na Adorée, nascida da plataforma humanitária EU4UA, as nossas conversas com mulheres que tinham reconstruído tudo o resto voltavam sempre à mesma ideia, que resumimos numa frase: agora está tudo bem, só falta alguém.

Reconstruir a vida amorosa depois da separação

A guerra não separou apenas casais com fronteiras; acabou com muitos deles. Das ucranianas que chegaram à Alemanha sem o companheiro em 2022, 29% separaram-se desde então definitivamente, enquanto pouco menos de um terço dos casais separados se reuniu na Alemanha (epd, a partir de um estudo do BiB, novembro de 2025). Na Ucrânia, a psicóloga Anna Chechenina observa que muitos casais se separam agora por telefone, sem pedir o divórcio, pelo que os números oficiais subestimam as ruturas (Rubryka).

A distância desgasta o amor mesmo quando ele sobrevive. Kateryna, a jovem mãe fotografada em lágrimas na estação de Odesa em março de 2022 e reencontrada pelo Le Monde quatro anos depois em Colónia, viu o marido apenas três vezes desde então, alguns dias de cada vez; ele foi mobilizado. «Amo-o», diz, mas sem um dia a dia partilhado e os seus rituais já não sente a ligação (Le Monde, fevereiro de 2026).

O amor não perdeu valor; tornou-se um refúgio. Num inquérito de fevereiro de 2026 da empresa ucraniana Gradus, 72% dos ucranianos disseram que o amor lhes dá estabilidade em tempo de guerra, e 55% que a guerra acelerou decisões como ir viver juntos ou casar (Gradus, 2026).

As regras também estão a mudar. Entrevistas a jovens ucranianas na Polónia feitas por investigadores da Universidade Kozminski mostram maior aceitação do divórcio, casamentos mais tardios e relações informais, e um desejo mais forte de independência financeira (Kozminski Review, 2026).

Conhecer alguém num novo país não é fácil, e muitas mulheres mantêm-se longe das aplicações. No nosso próprio inquérito a mulheres da comunidade EU4UA, quase seis em cada dez nunca usaram uma na Europa, e as que o fizeram apontam os homens pouco sérios como a primeira desilusão.

Na Adorée lemos isto como um pedido de seriedade, não de rapidez: estabilidade e segurança são a qualidade que as mulheres do nosso inquérito citam mais vezes, duas em cada três. Nas conversas, perguntam cedo pelos valores e pelo passado do homem. Uma escreveu que apaixonar-se não basta para construir uma família; outra quer um parceiro que seja «também meu amigo e meu colega de equipa».

Trabalho, dinheiro e papéis de género

A mulher ucraniana à procura de quem a sustente é um cliché que os inquéritos ucranianos desmentem. As mentalidades na Ucrânia mudaram depressa: entre 2018 e 2022, a proporção dos que acham que a mulher deve fazer todo o trabalho doméstico caiu de 43% para 2%, e a dos que acham que só o marido deve ganhar o dinheiro da família, de 60% para 21% (inquérito da Info Sapiens, citado pela KVINFO, 2022). Em 2024, 46% das ucranianas diziam procurar ativamente progressão na carreira e cargos de liderança (Gradus e Biasless, 2024).

No estrangeiro, a ambição esbarra num muro. Em Berlim, Iryna Kravchenko ocupava um cargo de direção na filial ucraniana do BNP Paribas antes da guerra; hoje ajuda outros refugiados com a burocracia, porque sem experiência profissional na Alemanha não encontra emprego ao seu nível. Daria, que foi para Berlim dançar, diz que para o centro de emprego só serve «para fazer limpezas» (Le Monde, fevereiro de 2024). Perto de Carcassonne, Yulia Solodka, advogada que dirigia uma queijaria artesanal na Ucrânia, só recebe ofertas de limpeza ou de cozinha, e Elena Bulavina, antiga secretária num canal de televisão regional, começou a lavar louça e hoje é «quase empregada de mesa» (Le Monde, agosto de 2026). A língua é o primeiro obstáculo; o lento reconhecimento dos diplomas ucranianos é o segundo, e a imagem idealizada destas mulheres tende a escondê-lo (The Conversation, 2024). Ella Libanova observa que a maioria das ucranianas na Polónia já trabalha com contrato, mas muitas vezes abaixo do seu nível.

Quase metade das mulheres do nosso inquérito de 2026 não tinha emprego estável, e as conversas que lemos na Adorée estão cheias de carreiras em pausa: uma investigadora em psicologia social cujos diplomas não são reconhecidos, uma professora de inglês com dezasseis anos de experiência, uma antiga apresentadora de rádio, uma designer gráfica que cuida dia e noite de uma senhora idosa. Nenhuma descreve isto como a vida que quer. Falam de retomar os estudos, abrir um pequeno estúdio, lançar um clube de ioga online, e de querer «trabalhar, ganhar algum dinheiro e ajudar a família».

É no dinheiro que as culturas chocam de forma mais visível num primeiro encontro. Numa reportagem do Le Monde de 2025 sobre ucranianos que reconstroem a vida em França, a poeta Anna Malihon descreve encontros «catastróficos»: homens que a deixavam pagar metade da conta, a que ela chama um pesadelo, e homens que anunciavam de antemão que nunca se iriam comprometer. A sua amiga Natalia, professora de inglês de Kyiv que hoje trabalha num jardim de infância, acha os franceses calmos e educados, mas às vezes são «só palavras» (Le Monde, setembro de 2025).

A nossa leitura, depois de quatro anos a ouvir estas mulheres: não querem ser sustentadas, e também não querem ser a única rede de segurança da família. Depois de anos de incerteza sobre o regresso, o trabalho e a casa, procuram um parceiro que traga mais segurança e menos ansiedade. Isto situa-se entre dois modelos europeus: o homem que sustenta a casa, que já não esperam, e o rigoroso cinquenta-cinquenta de contas divididas e finanças separadas, que muitas leem como falta de compromisso. Os homens que apresentam uma vida confortável como argumento raramente são bem recebidos; os que se interessam pelos projetos dela, e pagam o primeiro jantar, sim.

Distância e mobilidade

Muitas ucranianas já vivem num segundo país e estão prontas a mudar-se para um terceiro pela pessoa certa; os homens que lhes escrevem estão muitas vezes menos preparados para a distância do que elas. Os casais para lá das fronteiras já não são raros. Na Polónia, homens polacos casaram com parceiras ucranianas 2013 vezes em 2024, contra 782 em 2016; as ucranianas são hoje, de longe, as primeiras cônjuges estrangeiras dos polacos (PAP, a partir do Instituto de Estatística polaco, 2025; Science in Poland, 2018).

O horizonte legal também empurra para uma escolha. Em julho de 2026, a UE prolongou a proteção temporária por mais um ano, até março de 2028 (Governo ucraniano, 2026); questionados sobre o que farão quando terminar, 27% dos refugiados dizem que procurariam residir noutro país europeu e 23% que voltariam à Ucrânia (CES, 2026).

Na Adorée, sete em cada dez conversas ligam dois países diferentes. Cerca de metade das mulheres do nosso inquérito de 2026 disse que se mudaria pela pessoa certa; entre as membros que estão de facto a conversar, são três em cada quatro. Nessas trocas, quando surge a distância, é o homem que a refere primeiro sete vezes em dez, e são mais vezes os homens que param aí: «que pena viveres tão longe», «não seria melhor encontrar alguém na Alemanha?», ou, a uma mulher em Dnipro, «como imaginas que nos encontremos? Há uma guerra». As mulheres respondem mais vezes que a distância não é um obstáculo «se duas pessoas querem mesmo conhecer-se», embora estabeleçam limites (seis meses no máximo, no caso de uma).

A mobilidade delas é um projeto, não um impulso. Vem com a escola de um filho, pais idosos, um emprego e, por vezes, uma ligação à Ucrânia que não compete com o amor: «pode-se amar profundamente um homem e continuar muito ligada ao próprio país», escreveu uma mulher. Quando um homem lhe perguntou, logo na sexta mensagem, se estava disposta a mudar-se, outra respondeu que uma decisão destas «toma-se com cuidado, não de forma espontânea; tem de haver uma razão e uma perspetiva». As trocas que avançaram foram concretas: uma videochamada, depois uma data, um itinerário, um primeiro encontro em terreno neutro.

Quando o amor ganha raízes, o regresso perde força. Na Normandia, Iryna, que fugiu de Ostroh com as duas filhas e três malas, tem hoje um emprego efetivo e vive com William, o seu companheiro francês. Quando o Le Monde lhe pergunta se vai voltar, responde que tem aqui o namorado, e pergunta se deveria mesmo voltar a fazer as três malas (Le Monde, setembro de 2025).

Mito ou realidade: porquê uma mulher ucraniana?

A «ucraniana perfeita», dona de casa dedicada e sempre grata, é em grande parte uma projeção europeia. Lesley Pruitt e Antje Missbach analisaram 79 artigos publicados pelo Der Spiegel e pelo Die Zeit no primeiro ano da guerra. O relato dominante apresentava as ucranianas como hóspedes bem-vindas: próximas, europeias, instruídas, trabalhadoras, gratas, mães protetoras que partilham os valores de quem as acolhe e voltarão para casa quando a guerra acabar. As investigadoras comparam-no a Mary Poppins, a ama que chega com o vento, é «praticamente perfeita em tudo» e parte quando a família está mais feliz (Pruitt e Missbach, Journal of Ethnic and Migration Studies, 2023). Dois pormenores importam a quem procura um parceiro hoje. A imprensa raramente mencionava mulheres sem filhos, como se a história de uma ucraniana só pudesse ser a de uma mãe. E o guião acabava com uma partida: uma hóspede que fica, trabalha, se apaixona e constrói aqui uma família não fazia parte dele. Uma idealização destas, avisam as autoras, cria expectativas que as mulheres reais não conseguem cumprir e esconde as dificuldades que enfrentam.

A mesma projeção moldou as histórias mais sombrias de 2022, quando os meios de comunicação britânicos noticiaram amplamente o caso de um homem que deixou a companheira pela jovem refugiada que o casal acolhia, e escreveram sobre «o lado sombrio» do programa Homes for Ukraine (The Week, 2022). Estas histórias alimentaram uma suspeita que ainda acompanha as ucranianas na vida amorosa.

Na Polónia, o mito assumiu duas formas opostas. Em inquéritos a 10 000 polacos realizados em 2022 e 2023, os investigadores Krzysztof Krakowski e Nicholas Sambanis verificaram que os homens descreviam as ucranianas como melhores esposas e menos exigentes, enquanto as jovens polacas solteiras, sobretudo em cidades pequenas onde há mais mulheres do que homens, eram as mais frias para com os refugiados: viam nelas rivais no mercado matrimonial (OKO.press, 2023). Na primavera de 2022, uma campanha de desinformação, provavelmente amplificada pela propaganda russa, explorou esse medo com histórias de ucranianas que «roubam maridos», enquanto um grupo de Facebook chamado «Polaco procura esposa ucraniana» reunia cerca de 17 000 membros antes de ser bloqueado (OKO.press, 2022). Quatro anos depois, 63% dos polacos aceitariam uma nora ou um genro ucraniano: ainda uma clara maioria, mas uma proporção em queda desde 2023, à medida que a retórica política e a desinformação alimentam o ressentimento contra os refugiados, explica Myroslava Keryk, diretora da Casa Ucraniana de Varsóvia (Le Monde, outubro de 2026).

As mulheres sabem disto. No nosso inquérito, uma temia homens «com estereótipos estúpidos na cabeça, de que uma ucraniana é submissa e os vai servir»; outra receava que um homem pudesse manter uma mulher dependente por causa do seu passaporte mais fraco. E nas conversas da Adorée há uma pergunta que volta muitas vezes, logo nas primeiras mensagens: porque procuras precisamente uma mulher ucraniana?

As respostas que funcionam contam uma história pessoal: um homem que acolheu uma família refugiada em 2022, uma antiga companheira ucraniana, anos de voluntariado pela Ucrânia. As que falham comparam: «estou cansado das mulheres europeias», «aqui as mulheres já não valorizam a família». A resposta habitual delas é que procuram um homem, não uma nacionalidade. Os homens

que chegam com o estereótipo também tendem a fazer perguntas de seleção (altura, peso, «queres trabalhar ou ficar em casa?»). Uma troca terminou com a mulher a perguntar: «Estou numa esquadra ou numa entrevista de emprego?»

O amor traduzido, o amor em tempo de guerra

A maioria destes casais escreve entre duas ou três línguas, com um tradutor pelo meio, tendo como pano de fundo uma guerra que um dos dois viveu. Ambas as coisas determinam o que é mal entendido.

A investigação sobre casais interculturais descreve relações «em grande parte positivas», mas nota que há coisas que «se perdem na tradução» e que a autenticidade emocional sofre quando os parceiros não partilham uma língua (Yurtaeva e Charura, 2025). Vimos isso acontecer; cerca de uma conversa em cada oito menciona um tradutor ou uma tradução. Uma mulher descreveu a sua ideia de casal, incluindo um serão romântico por semana; traduzido, ele leu um calendário sexual e respondeu nesses termos. Um tradutor mudou o nome de um homem; outro enganou-se no nome da mulher e foi reenviado, com ironia, para a «Olga». Mensagens de voz em francês ficaram por ouvir por uma mulher que só lê ucraniano. A solução é simples: combinar uma língua, escrever em vez de gravar, usar a tradução da plataforma e confirmar as frases importantes.

A guerra está menos presente do que se poderia esperar: aparece em cerca de uma em cada quatro conversas que ultrapassam as dez mensagens. São as mulheres que decidem quando se fala dela; seis vezes em dez, são elas que a mencionam. A psicoterapeuta ucraniana Kateryna Leshchenko, que trabalha com ucranianos no estrangeiro desde 2022, descreve uma «síndrome do refugiado» em que a incerteza sobre o regresso pesa em cada decisão, e considera a língua e a segurança financeira aquilo que mais ajuda (Vilni Media, 2024). Nas conversas, um drone que atingiu uma casa em Kyiv, um marido perdido, uma filha que ficou para trás cabem numa frase; depois a mulher segue em frente. Quando uma pediu para não falarem mais da guerra, o homem pediu desculpa e mudou de assunto, e a conversa durou semanas.

Duas coisas correm mal. A insistência, ou as suposições sobre o estado dela («ver-te nesta aplicação significa que passaste por um mau bocado»). E a neutralidade: a um homem que disse que a guerra era má para os dois lados responderam «Então… és neutro». Para uma ucraniana, a pergunta é muitas vezes um teste de valores, não de geopolítica. A solidariedade, pelo contrário, abre portas: aos homens que acolheram uma família ou fizeram voluntariado em 2022 agradece-se, e confia-se neles.

Filhos e calendários de vida

As ucranianas e as mulheres da Europa Ocidental cresceram com calendários de vida diferentes, e a questão dos filhos deve ser colocada cedo e com clareza. Antes da guerra, as ucranianas tinham o primeiro filho aos 26 anos em média (2019), três a seis anos mais cedo do que hoje as mulheres em França, na Alemanha, em Espanha ou em Itália, onde a média se situa agora entre os 29 e os 32 (base

de dados estatística da UNECE). A maternidade na Ucrânia foi durante muito tempo «quase universal»: apenas cerca de 4% das mulheres nascidas no início dos anos 1960 não tinham filhos no início dos trinta, embora a proporção tenha subido para 13% entre as nascidas uma década depois (Perelli-Harris, Demographic Research, 2008).

A guerra tornou a pergunta mais pesada. A população da Ucrânia está a diminuir depressa, e Ella Libanova resume sem rodeios as perspetivas demográficas: «há quem morra, mas não há quem dê à luz» (LB.ua, 2026). Para muitas mulheres no estrangeiro, um novo parceiro implica também uma decisão sobre um filho próprio, ou sobre criar numa nova família os filhos que já têm.

Nos perfis dos membros da Adorée, o desejo de ter um filho próprio cai a pique depois dos 43 anos, e uma mulher de 40 sem filhos tem mais vezes esperança de vir a ter um do que desistiu da ideia. Do lado dos homens, a crença comum de que os homens se mantêm abertos à paternidade durante mais tempo não se confirma: muitos homens com mais de 50 dão esse capítulo por encerrado. No entanto, os filhos só surgem em cerca de uma conversa em cada cinco. O casal clássico de um homem de 50 anos e uma mulher de 40 merece, por isso, uma conversa precoce e honesta, com palavras que não deixem margem para dúvidas: «um filho nosso» não é o mesmo que «os teus filhos».

O que nos aproxima

As diferenças fazem as manchetes, mas o que mais lemos é calor humano. A investigação é tranquilizadora neste ponto: uma meta-análise citada por Yurtaeva e Charura (2025) concluiu que os parceiros de casais interculturais estão tão satisfeitos como os de casais da mesma cultura, e as suas próprias entrevistas mostram casais que tiram força da curiosidade, da flexibilidade e do hábito de conversar sobre tudo, até construírem uma «terceira cultura» própria.

Nas conversas da Adorée, os casais aproximam-se através de coisas comuns: caminhadas na montanha e o mar, mercados de Natal, um romance que ambos estão a ler, receitas sem glúten comparadas entre Roma e uma aldeia perto de Kyiv. Os lugares criam proximidade imediata: «Paris e Lyon lembram-me a minha Odesa, provavelmente porque foram franceses que a construíram», escreveu uma mulher. As diferenças culturais contam-se com humor: uma mulher em Espanha reparou que os ucranianos nunca ficavam à mesa depois de comer, e que o filho agora lhe diz que é espanhol quando ela lhe pede que vista o casaco.

A imprensa conta histórias semelhantes. Na bacia de Arcachon, o ostreicultor Nicolas Courbin conheceu Viktoria num torneio de póquer; durante vários anos viveram entre a Gironda e o oeste da Ucrânia, onde ela morava, e tiveram dois filhos antes de se fixarem em França. Quando começou a guerra, ela acolheu ucranianas em fuga; várias ainda trabalham na cabana de ostras do casal (Le Monde, agosto de 2026). Perto de Carcassonne, Jean-François Carrasco tinha participado em abril de 2022 num comboio humanitário da aldeia até à fronteira polaca, que trouxe 42 ucranianos. Meses depois, a substituir um motorista em falta, reconheceu uma delas, Olena Khairulina, quando entrou no seu autocarro. Trocaram números; «mas foi ele que me ligou», brinca ela. Hoje vivem juntos em união de facto (Le Monde, agosto de 2026).

Muitos destes casais partilham também uma história de ajuda. Desde 2022, muitas famílias europeias abriram as suas casas a famílias ucranianas; só a EU4UA pôs em contacto cerca de 40 000 mulheres e crianças com famílias de acolhimento, e vários dos homens que lemos acolheram eles próprios famílias. As mulheres conhecem-nos como pessoas que já sabem aquilo por que passaram.

As mulheres trazem também um olhar novo sobre a Europa, muitas vezes grato e lúcido ao mesmo tempo. Uma, na República Checa, chamou «transformadores» aos anos que lá viveu e agradeceu ao país por ter abrigado a família; outra, na Irlanda, achava os homens de lá surpreendentemente passivos no que toca a conhecer alguém. O que quatro anos ao lado destas mulheres nos ensinaram, na Adorée, é que as diferenças culturais raramente acabam com uma conversa; a pressa, o silêncio e os estereótipos, sim.

> As diferenças culturais raramente acabam com uma conversa. A pressa, o silêncio e os estereótipos, sim.

Guia prático: sete exercícios

Cada exercício responde a um passo em falso que vimos repetir-se em conversas reais. A maioria leva dez minutos.

1. **Responde a «porquê ela?» antes de ela perguntar.** Escreve três frases sobre porque procuras uma parceira da Ucrânia e lê-as como ela as leria. Guarda o que fala dela e da tua própria história com o país dela; apaga tudo o que a compare com outras mulheres.
2. **Troca o questionário por uma conversa.** Por cada pergunta que fazes, partilha algo da mesma profundidade. Altura, peso, tarefas domésticas e sexo não são temas da primeira semana.
3. **Escolham juntos a língua.** Pergunta-lhe que língua prefere, usa a tradução da plataforma, escreve em vez de gravar até saberes que ela te entende, e confirma uma frase importante perguntando-lhe como a leu.
4. **Deixa que seja ela a abrir e fechar o tema da guerra.** Reconhece-o numa ou duas frases e segue o ritmo dela. Se ela mudar de assunto, não voltes a ele. Se ela te pedir a tua opinião, responde como pessoa, não como comentador.
5. **Trata a distância como um projeto.** Antes de falar em mudanças, combinem o próximo passo concreto com uma data: uma videochamada, depois um primeiro encontro em terreno neutro. Pergunta-lhe o que a prende ao sítio onde vive, e diz o que te prende a ti.
6. **Fala cedo sobre filhos.** Diz se queres um filho teu e se acolhes os dela, com palavras que não deixem espaço para um «talvez».
7. **Pergunta pelo trabalho dela como um futuro, não como um passado.** «O que gostarias de fazer aqui?» abre mais do que «o que fazias na Ucrânia?». Depois, ouve o projeto.

Para as mulheres, a mesma lista lê-se ao contrário: pergunta cedo pelas relações anteriores dele e pelos filhos, diz o que significa para ti a segurança em termos concretos, e diz durante quanto tempo consegues aguentar a distância.

Método e limites

Este estudo-guia combina investigação publicada, reportagens de imprensa e três fontes da Adorée: um inquérito de 2026 a 217 mulheres da comunidade EU4UA, os perfis anónimos dos membros da Adorée e a leitura de cerca de 170 conversas pseudonimizadas entre membros, completada por uma contagem de palavras-chave nas 208 conversas em que ambas as partes escreveram. As fontes da Adorée descrevem mulheres e homens que escolheram um serviço de apresentações seletivo; são indicativas, não representativas de todas as mulheres ucranianas nem de todos os homens europeus. Nenhum membro é identificado, as citações são curtas e sem pormenores identificativos, e os membros que se opuseram à análise das suas mensagens foram excluídos. As fontes externas foram lidas na íntegra, salvo indicação em contrário; os especialistas citados trabalham na Ucrânia, na Polónia, na Europa Ocidental, na Austrália ou nos Estados Unidos. Esta edição ainda não foi revista por um académico independente.

Estudos, dados e imprensa

Fontes citadas no estudo, na língua original.

1. Adedeji A. et al. (2025). Mental Health Outcomes Among Female Ukrainian Refugees in Germany: A Mixed Method Approach Exploring Resources and Stressors. Healthcare, 13, 259.
2. Centre for Economic Strategy (2026). Ukrainian refugees after four years abroad, fifth wave of research. https://ces.org.ua/en/ukrainian-refugees-fifth-wave/
3. Chudzicka-Czupała A. E. et al. (2026). Mental health, psychological wellbeing, and coping with stress by Ukrainian war refugees staying in Poland. Frontiers in Public Health. https://public-pages-files-2025.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1731764/pdf
4. epd (4 November 2025). Ukraine-Krieg: viele Partnerschaften an Trennung zerbrochen (study by the Federal Institute for Population Research, BiB). https://www.evangelisch.de/inhalte/249178/04-11-2025/ukraine-krieg-viele-partnerschaften-trennung-zerbrochen
5. Gradus (2026). How perceptions of relationships, sex and Valentine's Day are changing. https://www.gradus.app/en/open-reports/how-perceptions-of-relationships-sex-and-valentines-day-are-changing
6. Gradus and Biasless (2024). Research on gender equality in Ukraine. https://gradus.app/en/open-reports/research-gender-equality-ukraine
7. IAB, BiB, FReDA, BAMF, SOEP (2023). Ukrainian refugees in Germany: findings from the first wave of the survey. https://www.diw.de/documents/dokumentenarchiv/17/diw_01.c.868563.de/230314-gesamtbroschuere-ukraine_englisch.pdf
8. Kozminski Review (2026). New relationship rules: how are war and emigration changing Ukrainian women's attitudes towards family? https://www.kozminski.edu.pl/en/review/new-relationships-rules-how-are-war-and-emigration-changing-ukrainian-womens-attitudes-towards-family
9. KVINFO (2022). Despite a year of war, fewer Ukrainians still support traditional gender stereotypes (Info Sapiens survey). https://kvinfo.dk/despite-a-year-of-war-fewer-ukrainians-still-support-traditional-gender-stereotypes/?lang=en
10. LB.ua (25 April 2026). Interview with demographer Ella Libanova. https://en.lb.ua/news/2026/04/25/37894_ella_libanova_ukraines.html
11. Le Monde (23 February 2024). L'Allemagne, refuge privilégié des exilés ukrainiens, by Thomas Wieder. https://www.lemonde.fr/international/article/2024/02/23/l-allemagne-refuge-privilegie-des-exiles-ukrainiens_6218170_3210.html
12. Le Monde (16 September 2025). Ces réfugiés ukrainiens qui construisent leur vie en France, by Eric Collier. https://www.lemonde.fr/societe/article/2025/09/16/ces-refugies-ukrainiens-qui-construisent-leur-vie-en-france_6641353_3224.html
13. Le Monde (22 February 2026). Derrière la célèbre photo de la gare d'Odessa, l'histoire d'une famille ukrainienne déchirée par la guerre et l'exil, by Faustine Vincent and Laurence Geai. https://www.lemonde.fr/international/article/2026/02/22/derriere-la-celebre-photo-de-la-gare-d-odessa-publiee-dans-le-monde-l-histoire-d-une-famille-ukrainienne-dechiree-par-la-guerre-et-l-exil_6667776_3210.html
14. Le Monde (18 August 2026). A Gujan-Mestras, en Gironde, les fragiles huîtres de la baraque de Viktoria et Nicolas Courbin, by Léo Bourdin. https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2026/08/18/a-gujan-mestras-en-gironde-les-fragiles-huitres-de-la-baraque-de-viktoria-et-nicolas-courbin_6748733_3451060.html
15. Le Monde (30 August 2026). L'aller sans retour des familles ukrainiennes venues dans des villages près de Carcassonne, by Lionel Dangoumau. https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2026/08/30/l-aller-sans-retour-des-ukrainiens-de-cazilhac-on-ne-peut-pas-revenir-donc-on-pense-a-bien-etudier-le-francais-et-a-s-integrer_6760565_3451060.html
16. Le Monde (9 October 2026). En Pologne, l'instrumentalisation des peurs nourrit les ressentiments à l'égard des réfugiés ukrainiens, by Florent Georgesco. https://www.lemonde.fr/international/article/2026/10/09/en-pologne-l-instrumentalisation-des-peurs-nourrit-les-ressentiments-contre-les-refugies-ukrainiens_6790606_3210.html

17. OECD (2023). What are the integration challenges of Ukrainian refugee women? https://www.oecd.org/fr/publications/2023/05/what-are-the-integration-challenges-of-ukrainian-refugee-women_fb465454/full-report.html
18. OKO.press (26 November 2022). Ukrainka ukradła męża? Młode Polki ofiarami dezinformacji, by Anna Mierzyńska. https://oko.press/ukrainka-ukradla-meza-mlode-polki-ofiarami-dezinformacji-dzis-widac-skutki
19. OKO.press (11 April 2023). Młode kobiety tracą serce do ukraińskiej obecności, by Julia Theus, on research by Krzysztof Krakowski and Nicholas Sambanis. https://oko.press/dlaczego-mlode-polki-uprzedzaja-sie-do-ukrainek
20. PAP (2025). More Poles get married to foreign partners, stats office reports. https://www.pap.pl/aktualnosci/more-poles-get-married-foreign-partners-stats-office-reports
21. Perelli-Harris B. (2008). Ukraine: on the border between old and new in uncertain times. Demographic Research, 19(29).
22. Pruitt L. J. and Missbach A. (2023). The making of 'Mary Poppins' migrants: analysing German discourse on displaced Ukrainians 2022-23 through fictional film. Journal of Ethnic and Migration Studies, pp. 3533-3550. https://doi.org/10.1080/1369183X.2023.2290452
23. Rubryka. Long-distance relationships in wartime, with psychologist Anna Chechenina. https://rubryka.com/en/article/long-distance-relationship/
24. Science in Poland (2018). Demographer: number of Polish-Ukrainian marriages has increased 2.5 times. https://scienceinpoland.pl/en/news/news%2C28193%2Cdemographer-number-polish-ukrainian-marriages-has-increased-25-times-recent-years
25. Szkup M. et al. (2026). Between trauma and resilience: an ecological model of the determinants of mental health among Ukrainian war refugees in Europe. Conflict and Health, 20:68. https://doi.org/10.1186/s13031-026-00812-2
26. The Conversation (2024). How German media attention idealises female Ukrainian refugees. https://theconversation.com/how-german-media-attention-idealises-female-ukrainian-refugees-228232
27. The Week (2022). The darker side to Homes for Ukraine. https://theweek.com/news/uk-news/956414/the-darker-side-to-homes-for-ukraine
28. UNECE Statistical Database. Mean age of women at birth of first child.
29. Ukrainian government (31 July 2026). EU extends temporary protection for Ukrainians until 4 March 2028. https://www.kmu.gov.ua/en/news/minsotspolityky-ievropeiskyi-soiuz-ukhvalyv-rishennia-prodovzhyty-tymchasovyi-zakhyst-dlia-ukraintsiv-do-4-bereznia-2028-roku
30. Vilni Media (2024). Refugee syndrome: the experience of a psychologist working with Ukrainians abroad. https://vilni-media.com/en/2024/08/01/syndrom-bizhentsia/
31. Yurtaeva E. and Charura D. (2025). Intercultural Romantic Relationships: How is the Love? The Family Journal. https://doi.org/10.1177/10664807251348211

Sobre a Adorée

A Adorée é um clube seletivo de apresentações para mulheres ucranianas que vivem na Europa e homens europeus à procura de uma relação séria. Nasceu da EU4UA, a plataforma humanitária que, a partir de 2022, pôs em contacto cerca de 40 000 mulheres e crianças ucranianas com famílias de acolhimento. Os perfis nunca são públicos, cada membro é verificado por uma pessoa e a adesão é gratuita para as mulheres.

https://clubadoree.com/study/love-across-borders?lang=pt