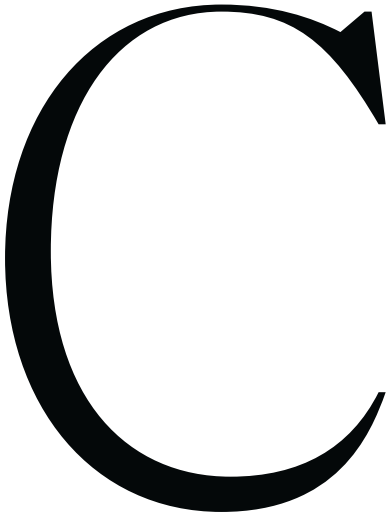
Como em casa Marta Caetano e Sara Teodoro põem a conversa em dia, no restaurante Sem Cerimónias, o sítio onde aparecem sem ser preciso combinar – é certo que encontrarão por lá um ombro amigo

AMIGOS E O BEM QUE ELES NOS FAZEM

Da próxima vez que hesitar em sair com amigos, vá – estar com eles tem repercussões muito positivas na sua saúde, e não estamos só a falar do bem-estar mental. Não manter relações sociais pode fazer tão mal quanto os hábitos tabágicos ou uma alimentação deficiente. No sentido contrário, cuidar de boas amizades dá anos de vida

— POR **LUÍSA OLIVEIRA** TEXTO **JOSÉ CARLOS CARVALHO** FOTOS



"Como aguentas tantas festas seguidas?", perguntam-me com frequência. Da última vez que o fizeram, há menos de um mês, tentei encontrar uma resposta inteligente baseada na minha experiência de vida. Enquanto voltava a encher o copo com vinho branco, em casa de uns amigos de longa data, o meu cérebro mal dormido, e o meu corpo moído pelos excessos alimentares de dezembro, desenvolveu uma teoria que entusiasmou – e quase convenceu – os que me questionavam. "Aguento-me muito bem, porque me sinto compensada pelo bem que me faz estar com os meus amigos, a conversar, a rir e a dançar." Claro que as caminhadas, o ginásio e uma alimentação mais regrada, nos dias em que não há festa, também contribuem para que me mantenha em pé e bem-disposta (mas isso não é para aqui chamado).

Acredito mesmo neste desequilíbrio/equilíbrio proporcionado pela amizade. Mas será que a Ciência espalda esta convicção empírica? Depois de muito pesquisar, ler estudos, entrevistar especialistas, falar com amigos e observar, vejam lá o resultado e tirem as vossas ilações – nem toda a gente tem de ser uma exagerada social, como eu.

A primeira certeza trazida pela Ciência é a de que, ao convivermos com os nossos queridos amigos, aumentamos a circulação de ocitocina, serotonina e dopamina no organismo, as hormonas associadas ao prazer, e é por isso que nos sentimos tão bem. Ao mesmo tempo, diminuímos as doses de cortisol e de adrenalina, baixando assim os níveis de stresse. Se fizéssemos uma ressonância magnética enquanto nos divertimos, iríamos encontrar imagens que mostram como a amizade afeta positivamente os sistemas associados à recompensa e, de forma antagónica, os do stresse e de emoções negativas.

Boas notícias, irrefutáveis, para início de conversa – fico logo com vontade de largar a escrita, pegar no telefone e marcar um café com amigos. Ou seria melhor uma caminhada em conjunto?

EXCESSOS, SÓ DE AMIGOS

"Muitas vezes os amigos são o gatilho que faz a diferença entre ficar no sofá e dar um passeio", resume o psiquiatra Júlio Machado Vaz, que tantas vezes se debruça sobre as relações pessoais.

À Mesa Não é por acaso que a dieta mediterrânea, tantas vezes enaltecida como um regime alimentar a seguir, inclui na equação o convívio à mesa. Não basta comer bem e equilibradamente, há que fazê-lo em boa companhia

O especialista gosta de recorrer aos estudos para dar consistência ao que diz. "As pessoas que têm uma rede de suporte social – aquelas com quem podemos estar duas horas ao telefone – apresentam níveis de bem-estar superiores comparativamente a quem está mais isolado. Mas o pormenor mais delicioso é que nem se precisa de recorrer a esse SOS para nos tornarmos mais resilientes, basta saber que ele existe." Esse efeito protetor e de segurança estende-se, depois, para o resto da saúde. "Como nos sentimos melhor, diminuímos os níveis de stresse, e isso acaba por influenciar os aspetos físicos."

Atenção: embora a curto prazo seja melhor o que nos dá um prazer imediato, para se tirar real benefício das consequências físicas, não podemos estar sempre à mesa, a abusar da comida e da bebida. "Os benefícios que retiramos quando estamos com os nossos amigos não compensam os excessos consecutivos." Júlio Machado Vaz, numa frase, esvaziou a minha teoria de sobrevivência ao mês de dezembro, apesar de reconhecer a importância da refeição enquanto ritual de convívio – não é por acaso que a dieta mediterrânea, tantas

vezes enaltecida como um regime alimentar a seguir, inclui na equação o convívio à mesa. Não basta comer bem e equilibradamente, há que fazê-lo em boa companhia.

VIVER MAIS E MELHOR

Num megaestudo da Universidade de Harvard sobre a saúde humana, iniciado em 1937 e que ainda está a decorrer, uma das conclusões surpreendentes prende-se com o fator que mais influencia o nível de saúde dos participantes. "A única coisa que realmente importa é a sua aptidão social, as suas relações com outras pessoas", avisa o psiquiatra George Vaillant, coordenador da investigação nas últimas três décadas.

Por outro lado, um estudo de revisão, publicado em 2010 na revista científica *Plos Medicine*, analisou e cruzou os resultados de 150 investigações de todo o mundo, envolvendo mais de 300 mil participantes, e concluiu que, independentemente da idade, estrato social, estado de saúde ou género, o facto de não se ter amigos prejudica-nos tanto quanto fumar 15 cigarros por dia, ser alcoólico ou sedentário, e ainda mais do que sofrer de obesidade.

Quem se mune de redes sociais fortes tem mais 30% de hipóteses de sobrevivência, ou seja garante longevidade. "A constante interação não é apenas essencial ao bem-estar mental humano; ela afeta diretamente a nossa saúde física", garante Julianne Holt-Lunstad, professora de Psicologia e Neurociência na Universidade de Brigham Young, nos EUA, e uma das autoras deste estudo.

Mesmo em amostras com pessoas que não têm estilos de vida muito saudáveis se notam os efeitos da interação social. Por exemplo: quatro investigadores debruçaram-se sobre a probabilidade de morte de cantores rock com carreiras a solo e em grupo, e chegaram à conclusão de que os que estavam inseridos em bandas exibiam taxas de mortalidade duas vezes mais baixas.

Noutra ocasião, uma investigação, realizada na Universidade de Stanford, na Califórnia, e publicada na revista *The Lancet*, dividiu doentes com cancro da mama, em estado avançado, em dois grupos distintos: um limitou-se a fazer medicação; o outro juntou a isso um encontro semanal de partilha. Os que puderam conversar sofreram menos dores e sobreviveram, em média, mais do dobro do tempo do que o outro grupo em análise.

Anos mais tarde, essa influência seria corroborada por outro estudo, publicado no *Journal of Clinical Oncology*, envolvendo cerca de três mil enfermeiras doentes, em que se verificou que as mulheres sem amigos íntimos apresentavam quatro vezes mais hipóteses de morrerem de cancro da mama do que as que podiam recorrer a dez ou a mais pessoas chegadas. E ainda se concluiu que a proximidade ou frequência desses contactos não estava relacionada com os índices de sobrevivência – só o facto de estes existirem já significava proteção.

A professora de Psicologia Bella DePaulo, e autora de obras sobre o assunto, acrescenta que, na investigação, a amizade apresenta sempre um efeito superior na saúde do que a existência de um par romântico ou de um familiar.

Ao convivermos com os amigos, aumentamos a circulação de ocitocina, serotonina e dopamina no organismo, as hormonas associadas ao prazer, e é por isso que nos sentimos tão bem

Como alargar o meu círculo?

Diz-se que se torna mais difícil arranjar um bom amigo à medida que se vai avançado na vida, por culpa de outras prioridades que se metem no caminho, como os afazeres profissionais, o cuidar dos filhos ou dos pais. Mas a verdade é que aqueles que têm mais probabilidades de permanecer são os que uma pessoa conhece a partir dos 30 anos. Especialistas ajudam a desemperrar e a arranjar estratégias para aumentar a sua rede social. E se elas falharem, ainda existem as aplicações direcionadas para as amizades, como a Bumble, a Unblnd ou a Slowly.

- **> Manter contacto com as pessoas que se conheceu no trabalho ou nas aulas**
- **> Usar as redes sociais para se reencontrar amigos do passado**
- **> Apresentar-se aos vizinhos**
- **> Inscrever-se num voluntariado**
- **> Aderir a grupos comunitários**
- **> Frequentar um ginásio**
- **> Fazer por aceitar os convites para encontros sociais**

OS AMIGOS DELES

Para não se pensar que este é um privilégio feminino, recorde-se outra base científica levada a cabo na Suécia, durante seis anos, com 700 homens de meia-idade. Aqui ficou provado que a amizade pode ser muito importante para a redução do risco de problemas cardiovasculares, ao contrário de uma relação afetiva, como pode ler-se no resumo publicado no jornal científico norte-americano *Pychosomatic Medicine*.

No entanto, é verdade que no masculino as amizades são mais difíceis de aprofundar. De acordo com um inquérito de 2021, do *Survey Center on American Life*, menos de metade dos homens se afirma satisfeita com os amigos e apenas um em cada cinco assume ter recebido apoio emocional, na última semana. Quando a mesma pergunta é feita às mulheres, há quatro respostas positivas em cada dez.

Este aparente desprendimento masculino começa no final da adolescência e acentua-se na idade adulta. Segundo Judy Yi-Chung Chu, professora de Psicologia na Universidade de Stanford, na Califórnia, mesmo os homens que têm amigos apresentam níveis de intimidade bastante mais baixos do que os narrados pelas participantes femininas do inquérito.

Por norma, os rapazes crescem com o preconceito de que não precisam desse lado mais íntimo e delicado, e até o associam a comportamentos homossexuais. "Classificamos as relações como femininas. Então, se é uma coisa feminina, torna-se uma fraqueza se os homens admitirem que precisam de ter amizades", nota a investigadora. No entanto, "é crucial ter várias pessoas com quem se pode contar para se obter diferentes perspetivas".

COMO GANHÁ-LOS E MANTÊ-LOS

Eles ou elas, pouco importa: todos precisamos de pessoas, em qualquer idade, embora, à medida que a vida avança, surjam algumas *nuances*. "Nos mais novos, a socialização é fundamental para o desenvolvimento de competências", lembra Júlio Machado Vaz. "Quando se isolam nas tecnologias, os jovens ganham uma espécie de omnipotência e é por isso que o virtual pode ser tão apetitoso. A vida pura e dura não é bem assim." Importa igualmente perceber, porque também há estudos que o comprovam, que as amizades que se fazem online não substituem as de carne e osso.

Quando chegamos a adultos, a dificuldade de fazer novos amigos instala-se. Às vezes, quando os afazeres familiares se interpõem, também custa manter os que já existem. E estes são tão importantes como eram antes, lembra o psiquiatra: "Quem nos atura nas vidas afetivas? Para casa de quem vamos quando nos separamos? Quem leva as mãos à cabeça quando voltamos ao mesmo erro?"

Quantidade ou qualidade?

Há pessoas mais sociáveis do que outras, mas, em todos os casos, o número de amizades tem um limite

Os estudos de Psicologia Social estipulam que atingimos o nosso máximo, no que toca à quantidade de amigos, por volta dos 20 anos – e estes podem rondar os 500, se considerarmos quem nos atende diariamente no café, a família, os colegas da escola e do trabalho. Esse número astronómico tende a decair aos 30 anos, quando é comum estabelecer-se uma família, com filhos pequenos na equação, pois a nossa disponibilidade muda. Depois, mais tarde, com a velhice instalada, assistimos ao desaparecimento de muitas dessas pessoas que nos serviam de apoio.

No entanto, o antropólogo britânico e psicólogo evolucionista Robin Dunbar determina que quantidade nem sempre é qualidade, afirmando que, ao longo da vida, conseguimos, em média, cinco amigos íntimos – daqueles a quem podemos ligar em qualquer altura da vida –, 15 que se inserem na categoria de melhores amigos e 50 que fazem parte da nossa rede social mais alargada.

Quando os filhos saem de casa, e depois de nos reformamos, deveríamos ficar mais disponíveis para as pessoas significativas, que fazem parte da nossa história de vida. Ainda por cima, no caso de serem da mesma geração, estarão a passar pelos mesmos desafios.

Iniciar e cultivar novas relações é fundamental em qualquer etapa de vida, e é por isso que no Reino Unido já se prescrevem contextos para se criarem relações de amizade – indicações para as pessoas aderirem a coros, ginásios, comunidades religiosas, centros recreativos, grupos musicais, de caminhada ou clubes de leitura.

Nos mais velhos, o isolamento social tem consequências muito graves. Lia Araújo, gerontóloga e investigadora na matéria, sabe que, num estudo que desenvolveu com centenários, os que diziam querer viver mais tempo eram os que tinham família, para seu suporte, e um confidente com quem conversar sobre os assuntos pessoais.

"Os amigos são um atrativo muito grande para a participação social e, nesta fase, são-no ainda mais. Um idoso sozinho não vai mexer-se tanto nem comer como deve ser. Isto além dos benefícios emocionais", nota Lia Araújo. A

Amizades maduras Quando a descendência aparece, as prioridades mudam e os convívios diminuem. Mas é possível – e desejável – integrá-la no grupo e levá-la para onde os pais se sentem bem

especialista lembra também a importância de se promover as amizades em lares e as visitas de amigos de fora, pois já basta o corte brutal dado com a entrada na instituição.

Num estudo australiano, que decorreu durante dez anos, publicado no *Journal of Epidemiology*, concluiu-se que os idosos com muitos amigos tinham 22% menos de probabilidades de morrer durante a década que durou a investigação, especialmente se a isto se juntarem hábitos de vida saudáveis.

No entanto, a realidade na velhice é outra. Na Europa, cerca de 12% das pessoas nessa fase da vida reportam níveis elevados de solidão e de isolamento social. Nos países do Sul, os números sobem para 20% a 25%.

Diz um estudo que não ter amigos prejudica tanto quanto fumar 15 cigarros por dia, ser alcoólico ou sedentário, e ainda mais do que sofrer de obesidade

A solidão também justifica a maioria das chamadas de quem liga para a Linha da Amizade. "É o grande flagelo da Humanidade e tudo decorre daqui", assegura Sebastião Cunha Reis, presidente da associação, que gere este serviço de apoio psicológico muito direcionado para o suicídio. "Há imensas pessoas que, ao se sentirem sozinhas, nos ligam habitualmente", revela. Embora não sejam amigos, nunca deixam de os escutar, baixando, assim, a tensão e ouvindo-os falar de futebol, de política ou de um familiar detestável. "Não podemos deixar que se apoderem da linha, mas percebemos que nos tornámos uma companhia, especialmente para os serões e fins de semana."

AFINAL, O QUE É ISSO DA AMIZADE?

A definição do sociólogo italiano Francesco Alberoni podia estar datada, mas as suas palavras, no livro *A Amizade*, de 1984, continuam adequadas a este século: "Não há lugar para a superioridade e para o poder, nem para o mísero poder quotidiano nem mesmo para a mais pequena maldade."

Quase 40 anos depois, Helena Marujo, professora na área da Psicóloga Positiva, diz-nos mais ou menos a mesma coisa. "Trata-se de relações não instrumentais, não hierárquicas, sem cobrança, genuínas, em que sentimos segurança (o bem é a relação em si)." Como em adultos fazemos amizades no trabalho, ela ganha esse estatuto quando começamos a ter vontade de a trazer para outros circuitos fora do universo profissional.

A felicidade, acentua a especialista, depende muito destes bens relacionais, que são "verdadeiramente transformadores e trazem dimensões de saúde e longevidade, ativando respostas fisiológicas e psicológicas, que fortalecem o sistema imunitário". O benefício acaba por ser mútuo – sou feliz quando o outro também o é.

Por outro lado, a fraca integração social, quando não se tem com quem contar, aumenta em 61% a probabilidade de morte, em qualquer idade. "A perceção da solidão associa-se a mais de 30% de probabilidade de se vir a sofrer de doença cardiovascular. E no caso de essa doença já existir, a percentagem sobe ainda mais. A atividade física e a alimentação saudável podem ser alavancadas por amigos, o que diminuiu a inflamação e a pressão arterial", expõe Helena Marujo, com base em estudos internacionais consistentes.

Ainda a propósito de definições, detenho-me na crónica semanal do *Público*, *O Coração ainda Bate*, da autoria de Inês Meneses. "Ter amigos é vivermos acompanhados da certeza de que nunca mais estaremos

O que os une?

Afinal, o que é isso que une, de forma indelével, o ator **Brad Pitt**, o músico **Nick Cave** e o artista Thomas Houseago? "Fomos atirados juntos para o trauma e para a catástrofe", resume Houseago, dias antes da abertura da exposição *We*, que os três improváveis amigos inauguraram em setembro de 2022, em Tampere, na Finlândia. Na sua resposta estavam incluídos os problemas com álcool, que partilha com Brad Pitt, e a dependência de heroína de Cave, nos anos 1980. A somar a isto há ainda a batalha judicial do divórcio e custódia dos filhos do ator com Angelina Jolie, a morte dos dois filhos do músico australiano e a depressão do artista britânico. Esta mão-cheia de turbulências uniu-os numa espécie de *bromance*, o termo anglo-saxónico para uma relação de amizade forte entre homens. Só isso pode justificar a cena íntima descrita por Cave ao *Financial Times*, na casa à beira do lago, em que os três ficaram alojados na Finlândia: "Hoje acordei, fiz um café em roupa interior, reparei que Brad Pitt estava ali sentado. Então, ele começou a tocar guitarra e cantou-me uma das minhas músicas – *Palaces of Montezuma* –, entretanto Thomas apareceu no seu pijama e juntou-se a nós."
Pitt, que conheceu Houseago numa festa de Ano Novo, há seis anos, ficando imediatamente amigo dele, lembra essa época: "A nossa miséria tornou-se cómica. E dessa miséria surgiu uma chama de felicidade na minha vida. Sempre quis experimentar ser escultor." Passou então a frequentar o estúdio do artista. Um dia levou-o a uma antestreia e apresentou-o a Nick Cave. Desde dessa altura que se encontram com regularidade, como um grupo de amigos. "Uma estranha e diversa coleção de pessoas, que se senta à volta da mesa aos fins de semana. Estamos autorizados a falar sobre qualquer assunto. Para mim, é uma situação muito libertadora", ilustra o cantor, o mais velho dos três, com 65 anos.
"À medida que envelheço, encontro muito conforto nas amizades em que posso ser eu mesmo", conclui o ator, de 58 anos, ao jornal inglês. Afinal, não é isso que se procura num ombro amigo?

GETTY IMAGES

Jovens
As amizades criadas e alimentadas nas redes sociais não têm o mesmo impacto na nossa saúde do que as do mundo real

sozinhos. Ter amigos é ser adolescente para sempre. Mudar de lugar na mesa para conversarmos com todos. Querer contar a piada com mais graça só para os fazer felizes. Rir três vezes da mesma coisa. Acabar a noite (ou o dia) a trocar mensagens dizendo que gostamos muito uns dos outros. Enviar canções que se ouviram no restaurante onde havia mesa para todos. Fixar o nome do vinho para brindes futuros."

TER UM "SÍTIO"

Lá fora, o vento agreste, do final do dia de inverno, obriga a casacos, gorros e luvas. Dentro do *Sem Cerimónias*, um pequeno restaurante no familiar bairro de São Miguel, em Alvalade, Lisboa, não exageramos se escrevermos que parece verão, tal o bruaá criado pelos encontros sem data marcada. Assistimos a um entra-e-sai constante, a partir das seis e meia da tarde – são os amigos, *habitués*, que vivem por perto e não vão para casa sem antes passarem por aqui para vários dedos de conversa e alguns brindes. "O único problema é que entramos para uma cerveja e, às vezes, saímos muito depois, lá pelas duas da manhã", nota Gui-

lherme Ferreira, 40 anos, de copo na mão, claro. É o tal equilíbrio ténue entre o mal que nos faz beber demais e o bem que sabe estar com amigos, quebrando a lengalenga dos dias. Guilherme não duvida de que estas distrações, que resultam em excessos, valem a pena, "pela amizade".

Os donos são Ana Nabais, 34 anos, e João Blanco, 40, e quando abriram este sítio no bairro onde habitam já tinham a intenção de que ele funcionasse como a extensão da sala lá de casa. "O que procuro aqui é mesmo este conceito de casa, um sítio mais relaxado", explica sucintamente Marta Caetano, 36 anos, para logo continuar a conversa com a amiga Sara Teodoro, dois anos mais velha.

"Encontramos sempre alguém, nem que seja a Ana e o João", garante João Carregas, 39 anos, que há de sair por uns instantes para ir buscar a filha à escola, antes de voltar para roubar uma fatia do pão do João (ex-líbris do restaurante). Os filhos que vão nascendo também se juntam a este convívio sem regras. Quando o tempo ajuda, brincam no relvado em frente, enquanto os pais petiscam na esplanada.

André Duarte, 40 anos, vem de mais longe, de Queluz, mas hoje era imprescindível passar por aqui. Chegado há poucos dias da Arábia Saudita, estava de coração apertado por causa da morte de um dos seus cães. "Tinha de vir espairecer. Sabia que ia encontrar amigos, alguns do tempo da escola", conta, já mais animado.

Há que brindar a isso, ao poder da amizade. Venha de lá mais um copo, pois continuo a acreditar que o bem que me sabe há de compensar este desvio, num janeiro bem-comportado. loliveira@visao.pt

Menos de metade dos homens se afirma satisfeita com os amigos, e apenas um em cada cinco assume ter recebido apoio emocional, na última semana

Velhos Manter relações sociais, quando já se leva uns anos disto, é fundamental, pois pode marcar a diferença entre viver mais ou menos tempo