

Estudo revela que ter amigos resulta em impacto direto na saúde mental e que a quantidade de laços pode se refletir no nível de bem-estar

O poder da amizade



Minervino Júnior/CB/Da Press.

POR GIOVANNA KUNZ

Cultivar amizades, sejam elas de longa data, sejam as recém-chegadas, é algo que a ciência comprova como essencial. Além da qualidade da relação, a quantidade de amigos também conta para a saúde mental, mas será que existe um número ideal?

Segundo pesquisa da Growth Distillery e do Medibank da News Corp, divulgada pela revista *Vice* este ano, o número de amigos tem uma conexão direta com o bem-estar. O estudo, feito na Austrália, mostrou que pessoas que relatam ter boa saúde mental costumam ter cinco companheiros de vida, enquanto os que possuem apenas três indicam um pior estado.

O estudo também apontou que quase metade dos australianos não se sente confiante em falar sobre saúde mental, mesmo quando o outro inicia o assunto, pois “não sabem o que dizer”. No entanto, a superficialidade e o distanciamento estão exatamente entre os pilares de uma amizade. Mas na prática será que a pesquisa tem respaldo?

Para o psiquiatra Raphael Boechat, professor do curso de medicina do Centro Universitário Uniceplac, ter parceiros de jornada é um fator de proteção para várias doenças psiquiátricas, inclusive o suicídio. Mesmo assim, ele não acredita que exista um número ideal de amigos, pois a intensidade é mais relevante que a quantidade. “A qualidade das amizades é mais importante que a quantidade, mas a solidão é um fator de risco significativo para a saúde mental.”

Traços de personalidade também são fatores relevantes para a quantidade necessária de companheiros para diferentes pessoas. Aqueles com maior extroversão e menor sensibilidade à rejeição tendem a buscar círculos sociais mais amplos, enquanto aqueles com predominância de traços introspectivos e neuroticismo — nível crônico de instabilidade emocional — mostram preferência por vínculos mais seletivos e profundos. Por isso, o critério mais relevante não é a quantidade, mas o grau de sintonia entre o modo de se relacionar e a organização psíquica do sujeito.

A qualidade de uma relação pode ser medida por alguns critérios mínimos de reciprocidade, respeito aos limites e ausência de manipulação emocional. De

acordo com o pós-PhD em neurociências e mestre em psicologia Fabiano de Abreu, amizades caracterizadas por cobranças constantes, desqualificação sutil ou necessidade de validação contínua tendem a gerar sobrecarga afetiva e ativação crônica de sistemas de alerta. “Para preservar a saúde mental, é necessário desenvolver a capacidade de observação da qualidade do vínculo, estabelecendo limites funcionais e reconhecendo sinais de desgaste emocional precoce.”

Além disso, segundo o mestre em psicologia, a autoanulação, o sentimento de culpa constante e a sensação de obrigação moral sem retorno afetivo são indicadores de relações disfuncionais. Observar esses padrões permite a seleção de amizades que favoreçam a coesão interna e a autorregulação emocional.

Laços também não devem ser forçados, são vínculos criados naturalmente e apenas reconhecidos. Então, é muito difícil criar e manter uma relação com pessoas que pensam radicalmente diferente, especialmente durante a adultez, quando as pessoas se tornam mais criteriosas e menos genuínas. “A chave para manter amizades na idade adulta é também manter um comportamento mais infantil”, recomenda Raphael Boechat.