

# Cientistas apontam desafios da SOLTEIRICE CRÔNICA

Enquanto cresce o número de jovens adultos que escolhem não ter relacionamento sério, pesquisa revela que a opção pode aumentar risco de depressão. Especialistas alertam que não se deve "nem romantizar nem patologizar" a decisão

Estudos recentes indicam que a quantidade de jovens adultos que opta por não se envolver em um relacionamento romântico sério tem crescido nos últimos anos. No entanto, segundo uma pesquisa liderada pela Universidade de Zurique (UZH), na Suíça, a solteirice a longo prazo pode prejudicar a saúde, aumentando o sentimento de solidão e diminuindo a satisfação com a vida, além de elevar o risco de depressão.

Para o trabalho, os pesquisadores utilizaram dados de mais de 17 mil jovens da Alemanha e do Reino Unido que não tinham experiência prévia em relacionamentos no início do estudo. Os participantes foram entrevistados anualmente, dos 16 aos 29 anos.

A equipe liderada por Michael Krämer, pesquisador sênior do Departamento de Psicologia da UZH, examinou quais jovens adultos têm maior probabilidade de permanecer solteiros por períodos mais longos. A análise evidenciou que homens, pessoas com níveis de escolaridade mais elevados e aquelas cujo bem-estar atual é menor, bem como aquelas que moram sozinhas ou com os pais, têm, em média, maior probabilidade de não terem um relacionamento sério por mais tempo.

Além disso, os pesquisadores investigaram como a satisfação com a vida, a solidão e os níveis de depressão se desenvolvem ao longo do início da vida adulta entre pessoas que permaneceram solteiras em comparação com pessoas que formaram um relacionamento mais tarde. O estudo sugere que, ao longo do tempo, jovens adultos que ficam sem parceiros por um período prolongado



Casal de mãos dadas: estudo também mostrou que eventuais danos da solidão podem ser revertidos com rapidez

## Palavra de especialista

### Relacionamentos não eliminam riscos da solidão

É perfeitamente possível ser feliz e emocionalmente estável sendo solteiro. Contudo, é fundamental que essa solteirice seja uma escolha consciente e sustentada por outros vínculos profundos. A literatura e a clínica mostram que solteiros são emocionalmente saudáveis quando possuem conexões sólidas com amigos, família ou comunidade e quando vivem de forma coerente

com seus valores. O risco surge quando a solteirice é uma forma de esquiva experiencial (medo de se vincular) ou quando a pessoa coloca a felicidade em 'pausa' à espera de alguém. É vital lembrar: a solidão é a ausência de conexão, e isso pode ocorrer, inclusive, em um casamento.



Como psicóloga baseada em evidências, destaco algumas estratégias centrais: priorizar conexões presenciais e profundas em vez de apenas interações digitais superficiais, trabalhar crenças rígidas sobre amor, tempo e 'fracasso', que são muito comuns ao final dos 20 anos. Além de se engajar em áreas

de valor — trabalho, voluntariado, espiritualidade e passatempos — para que a vida seja plena e aprender habilidades de autorregulação emocional para não depender exclusivamente de um parceiro para se sentir seguro ou feliz.

**FLÁVIA MARSOLA**, psicóloga do Hospital Brasília Águas Claras, da Rede Américas

vivenciam um declínio maior na satisfação com a vida e um aumento nos sentimentos de solidão.

Ademais, os cientistas destacam que esses déficits de bem-estar se tornam ainda mais pronunciados quando as pessoas chegam ao fim da faixa dos 20 anos, que é também

quando os sintomas de depressão aumentam. De modo geral, padrões semelhantes foram observados entre homens e mulheres.

A psicóloga do Hospital Anchieta Izabelle Santos reforça que a solteirice prolongada, por si só, não é um fator de adoecimento mental.

"O impacto na saúde emocional dos jovens adultos depende muito mais de como essa condição é vivenciada do que do estado civil. Quando ser solteiro está associado a sentimentos persistentes de solidão, isolamento social ou pressão cultural para estar em

um relacionamento, podem surgir prejuízos ao bem-estar psicológico, como ansiedade, tristeza e redução da satisfação com a vida."

um relacionamento, podem surgir prejuízos ao bem-estar psicológico, como ansiedade, tristeza e redução da satisfação com a vida."

## Primeiro relacionamento

A equipe avaliou também como o primeiro relacionamento romântico dos jovens influencia o bem-estar ao longo do tempo. Assim que os participantes começaram uma relação séria, os voluntários relataram maior satisfação com a vida e disseram se sentir menos sozinhos, tanto a curto quanto a longo prazo.

Segundo Krämer, os pesquisadores esperavam que o bem-estar após muito tempo solteiro fosse pior do que os resultados apontaram. "Mas ainda assim fiquei um pouco surpreso com a consistência dessa descoberta nas três amostras e nos diferentes aspectos do bem-estar. Observamos um pior desenvolvimento do bem-estar em relação à satisfação com a vida e à solidão, já a partir dos 18/19 anos, e à depressão, a partir dos 24/25 anos. A boa notícia, porém, é que também encontramos uma espécie de efeito de recuperação para os jovens adultos que eventualmente encontraram um parceiro antes dos 29 anos. Pelo menos em relação à satisfação com a vida e à solidão, eles se sentiram melhor novamente."

Para Juliana Gebrim, psicóloga clínica e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (IPAF), um ponto importante é desconstruir a ideia de que estar solteiro significa estar "atrasado" na vida. "A pressão social pode ser mais nociva do que a solteirice em si. Ao mesmo tempo, é preciso reconhecer que a solidão crônica merece atenção e cuidado, independentemente do estado civil. O equilíbrio está em validar diferentes formas de viver a vida adulta, sem romantizar nem patologizar a solteirice, mas olhando com responsabilidade para seus impactos emocionais ao longo do tempo."

## >> Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

### SEGUNDA-FEIRA, 12

#### A VIDA SEXUAL DOS PRIMATAS

Estudo publicado na *Nature Ecology & Evolution* mostra que o comportamento homossexual nos primatas tem raízes evolutivas profundas e é mais provável que ocorra em espécies que habitam entornos hostis, sob ameaças de predadores ou que vivem em estruturas sociais mais complexas. "A diversidade de comportamentos sexuais é muito comum na natureza, entre espécies e nas sociedades animais. É tão importante quanto cuidar das crias, combater um predador ou buscar alimento", diz o biólogo Vincent Savolainen, principal autor da pesquisa. Foram documentadas condutas sexuais entre indivíduos do mesmo sexo, como o acasalamento ou a estimulação de órgãos sexuais em mais de 1,5 mil espécies animais. Mas, frequentemente é algo visto de forma "anedótica", sendo considerado como um "paradoxo darwiniano", uma vez que a evolução se baseia na transmissão de genes através da reprodução, aponta Savolainen. No entanto, estudos recentes mostraram que esse comportamento tem um componente hereditário e pode aportar uma vantagem evolutiva.

### TERÇA-FEIRA, 13

#### RISCO JUVENIL

Redes sociais prejudicam a saúde mental dos adolescentes, especialmente das meninas, adverte a Agência Nacional de Segurança Sanitária (Anses) da França. O alerta se dá no momento em que o país debate a proibição do acesso dos menores de 15 anos às plataformas. Vários países estão considerando tomar medidas para regular o acesso ao Facebook, Instagram, TikTok ou Snapchat, redes muito populares entre os jovens, após a restrição imposta pela Austrália, em dezembro do ano passado, aos menores de 16 anos. O relatório divulgado pela Anses é resultado de cinco anos de trabalho de um comitê de especialistas. Embora não sejam a única causa da deterioração da saúde mental dos adolescentes, os efeitos negativos das redes sociais são "vários" e estão "documentados", indica a agência. "Esse estudo traz argumentos científicos ao debate sobre as redes sociais nos últimos anos: baseia-se em mil estudos" e documentam "os efeitos na saúde", declarou Olívia Roth-Delgado, responsável pelo painel de especialistas.

Michil\_Yakovlev/Divulgação



### QUARTA-FEIRA, 14

#### AMOSTRA REVELADORA

Um estudo realizado na Suécia lançou luz sobre os últimos séculos de existência do rinoceronte-lanudo, um herbívoro robusto que foi extinto há cerca de 14 mil anos. O trabalho foi realizado pelo Centro de Paleogenética, numa colaboração entre a Universidade de Estocolmo e o Museu Sueco de História Natural, a partir da descoberta dos restos mortais de uma loba, em 2011, no nordeste da Sibéria, extremamente bem preservado. No estômago do animal, supostamente morto há 14,4 mil anos, os pesquisadores encontraram um pedaço de carne peluda. Com a rara amostra foi possível decodificar o genoma do rinoceronte-lanudo, revelando como a população mudou no período que antecedeu a extinção da espécie. Após o DNA, com genomas de dois espécimes mais antigos, datados de 18 mil e 49 mil anos atrás, os pesquisadores concluíram que a população permaneceu relativamente grande e estável antes de desaparecer rapidamente. "O que quer que tenha matado a espécie foi relativamente rápido", disse Camilo Chacón-Duque, um dos autores do estudo.

### QUINTA-FEIRA, 15

#### SEDE POR SANGUE

Devido a ações humanas, apenas cerca de um terço da área original da Mata Atlântica permanece intacta, abrigando centenas de espécies de aves, anfíbios, répteis, mamíferos e peixes. No entanto, à medida que as atividades antropogênicas se expandem, mais animais são expulsos de seus habitats, inclusive mosquitos hematófagos. Segundo um estudo liderado por cientistas brasileiros e publicado na revista *Frontiers in Ecology and Evolution*, esses insetos, que antes se alimentavam de uma grande variedade de hospedeiros, podem ter encontrado nas pessoas um novo alvo para saciar sua sede de sangue. "Aqui mostramos que as espécies de mosquitos que capturamos em remanescentes da Mata Atlântica têm uma clara preferência por se alimentar de humanos", afirmou o autor sênior, Jerônimo Alencar, biólogo do Instituto Oswaldo Cruz, no Rio de Janeiro.

Cecília Ferreira de Mello

