



saúde e pertencimento no mesmo espaço é algo profundamente transformador”, detalha. De acordo com Ana Paula, uma história que representa bem isso é a de uma participante que veio de Curitiba para morar em Brasília a trabalho. Ela encontrou o Bora Viver pelo Instagram e se inscreveu no Bora Correr para Iniciantes, mesmo estando sedentária e acreditando que não conseguiria correr.

“Disse que se sentiu encorajada ao ver, nos vídeos, pessoas de diferentes corpos e ritmos. No dia do encontro, chegou cheia de medos e bloqueios. Ela não correu, não trotou — caminhou. E foi acolhida. No fim, nos contou que aquela havia sido a primeira vez que se sentiu bem em um evento social desde que chegou à cidade. Aquilo foi

simbólico. Aquilo foi pertencimento”, finaliza. Com o crescimento exponencial, agora a comunidade promove diversos tipos de encontros.

Isso, de alguma maneira, simboliza que elas estão no caminho certo. “Temos o Bora Comer, Bora Correr (Iniciantes), Bora de um Café ao Outro, Bora Cozinhar, Bora Conversar, Bora Correr 10km, Bora Jogar, Bora Funcional, Bora Trilhar, Bora Plantar e Bora Dançar. Os encontros ocorrem toda semana, sendo ao menos um gratuito por mês. Os demais têm valores variados e acessíveis. “As atividades são abertas a pessoas de todas as idades. Para participar, basta acessar o link disponível na bio do Instagram (@boraviver.bsb), que direciona para a Comunidade no WhatsApp”, completa.

## O valor da conexão

Quando as histórias são compartilhadas, boa parte das experiências são justificadas. É como se encontrar alguém parecido fizesse as distâncias sentimentais diminuírem. A psicóloga Andrea Chaves reforça que grupos de amizade cumprem um papel central na saúde emocional, especialmente em contextos de solidão urbana e de transição de vida. Para ela, amizades construídas em grupo exigem habilidades emocionais constantes, já que a convivência prolongada envolve diferenças, conflitos e a necessidade de negociação afetiva.

“Manter amizades ativas, presenciais e de longa data envolve muita habilidade emocional. Em grupos, você vai precisar perdoar, aprender a lidar com a diversidade e resistir às frustrações, porque a convivência coletiva exige maturidade emocional”, afirma. Segundo Andrea, vínculos que se sustentam ao longo do tempo fortalecem a capacidade de lidar com adversidades e ampliam a tolerância às diferenças.

Ela aponta que a dificuldade contemporânea de manter amizades faz com que muitos vínculos se tornem descartáveis, o que impacta diretamente a saúde mental. “Quando as pessoas não conseguem sustentar relações, isso gera baixa resistência à frustração e alterações na percepção de valor e de sentido”, explica.

No caso de grupos organizados, o impacto é ainda mais profundo. A psicóloga destaca que estar em grupo amplia habilidades de comunicação, convivência e pertencimento. “Sair para praticar uma atividade junto, estar em comunidade, influencia nas habilidades conversacionais e de interação. São aprendizados que só acontecem quando você está em comunhão com outras pessoas”, diz a profissional.

Andrea ressalta que grupos de amizade também funcionam como redes de apoio fundamentais para a construção de expectativa de futuro. Ela explica que a sensação de ter com quem contar fortalece a segurança emocional e reduz o peso das inseguranças em momentos de mudança. “A expectativa de futuro se constrói nas relações. Saber que, diante de uma dificuldade, alguém vai pegar na sua mão, faz diferença”, afirma.

Para a psicóloga, em fases de transição, como mudanças de cidade, identidade ou rotina, os grupos ajudam a atravessar esses períodos de forma mais saudável. “Quando você pode dividir a carga emocional, o caminho fica menos solitário. Grupos de amizade funcionam como uma rede de apoio real e ajudam as pessoas a transitar entre diferentes estações da vida”, conclui.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**