

# Entre copos e conversas

O que começou com um vídeo despretenso no TikTok transformou-se em um movimento de resistência à solidão digital em Goiânia e Brasília. O Clube do Litro (@clubedolitro), criado pela corretora de imóveis Thauana Martins Machado, 37 anos, nasceu de uma piada: um clube do livro em que a única regra era não precisar ler, apenas compartilhar uma cerveja e boa conversa.

Desde novembro de 2024, a iniciativa provou que a sede do brasileiro não é apenas por bebida, mas por conexão real em tempos de interações descartáveis. Diferentemente dos aplicativos de relacionamento, em que o foco é o par romântico, o Clube do Litro nasceu para ser um celeiro de amizades. Um lugar para que as pessoas pudessem se conhecer e compartilhar histórias de vida.

Embora casais tenham se formado naturalmente, Thauana mantém regras claras para preservar o ambiente: nada de propagandas, nada de conteúdo impróprio e foco total na convivência. "O início foi um desafio de transformar desconhecidos em conexões de verdade. No primeiro encontro, em Brasília, eram 80 pessoas que nunca tinham se visto. Hoje, já reunimos mais de 300 em um único evento", conta a fundadora.

## Uma ferramenta contra a depressão

Para além do entretenimento, o grupo assumiu um papel social inesperado. Entre um brinde e outro, os relatos de transformação pessoal emocionam e alentam. A fundadora revela que é comum ouvir de participantes que o grupo foi um "salvador" em quadros de depressão, luto por divórcios ou na adaptação de quem acaba de mudar para uma cidade nova e não possui rede de apoio.

Dessa forma, a dinâmica é viva: além do encontro oficial mensal, os membros se organizam semanalmente de forma orgânica. "O grupo vive realmente. Praticamente toda semana tem gente se encontrando em algum bar", explica.

Apesar do nome sugestivo, a fundadora faz questão de desmistificar o papel da bebida. O álcool é descrito como uma "desculpa" para as reuniões. Muitos membros não bebem e participam ativamente pela troca de experiências e conexões que podem ser criadas a partir desses encontros.



Em um mundo no qual a vida parece acontecer dentro de feeds infinitos, o Clube do Litro surge como um lembrete de que o "olho no olho" e a risada espontânea ainda são os melhores remédios contra o isolamento. "Nada substitui a presença de verdade. O foco é criar pertencimento e lembrar que a vida acontece fora da tela", acrescenta Thauana.

## Rede de afeto

Como forma de conectar, empoderar e criar redes de apoio entre mulheres, nasceu a (@elashub.bsb), comunidade idealizada por Mariana de Souza Figueiredo, 24. Fundadora e presidente do grupo, ela é responsável pela criação, organização e direcionamento do espaço, pensado para acolher mulheres em diferentes fases da vida. Mais do que encontros sociais, a proposta é construir pertencimento, escuta e fortalecimento coletivo. A liderança ativa dela sustenta uma comunidade viva e em constante transformação.

A ideia do grupo surgiu a partir de uma experiência pessoal de solidão. Em março de 2024, após se mudar para Brasília para abrir uma cafeteria, Mariana se viu sem vínculos na cidade. A identificação veio de

forma inesperada, ao perceber, nos comentários de um vídeo no TikTok, que muitas mulheres compartilhavam do mesmo sentimento. A comunidade nasceu como tentativa de preencher um vazio individual e rapidamente se transformou em uma resposta coletiva a uma dor comum.

"Eu me vi completamente sozinha. Em abril de 2024, navegando no TikTok, vi uma menina de Brasília que mostrava rolês legais e pensei: 'eu queria estar ali, mas não tenho com quem ir'. Entrei nos comentários e percebi que muitas mulheres se sentiam exatamente da mesma forma. Criei o grupo para tentar resolver minha solidão e ele acabou se tornando algo muito maior", comenta.

Atualmente, a Elashub reúne cerca de 600 mulheres, mas o foco não está nos números. A rotatividade é natural e incentivada, como forma de manter o grupo ativo e participativo. A lógica da comunidade prioriza presença, envolvimento e troca real. Para Mariana, mais importante do que crescer é garantir que as conexões criadas sejam genuínas e sustentáveis ao longo do tempo.

Os encontros são um dos principais diferenciais do grupo. Espalhados por diferentes regiões da capital, eles ocorrem de forma simultânea e acessível, evitando grandes deslocamentos. As atividades vão além do lazer e incluem cafés, trilhas, exercícios físicos, ações voluntárias e, futuramente, cursos e iniciativas formativas. A diversidade de formatos e valores busca garantir que