



saudável

AMIGAS PARA SEMPRE

Uma nova pesquisa da Universidade de Leeds, no Reino Unido, acaba de comprovar que a amizade faz bem para a saúde mental. Os estudiosos ingleses acompanharam 75 participantes durante um ano inteiro e, no início e no final desse período, os questionaram sobre a capacidade que cada um tinha de superar situações difíceis — como divórcios, doenças crônicas ou morte de entes queridos — e também sobre como era o relacionamento com seus amigos. Após a coleta de todos esses dados, os pesquisadores descobriram que a resiliência e a saúde psicológica dos voluntários era proporcional à qualidade das amizades que mantinham. “Os amigos nos ouvem e apoiam em momentos difíceis. Isso tem um efeito confortante e consolador que alivia a angústia e faz bem à mente”, explica Luiz Scocca, psiquiatra membro da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). Então que tal dar uma ligadinha para sua melhor amiga e colocar o papo em dia?

