



Pesquisas comprovam: união entre mulheres diminui o estresse e aumenta a sensação de bem-estar

“A palavra amizade não tem um significado, mas vários”, é o que afirma o jornalista e escritor italiano Francesco Alberoni. E vivendo em um mundo pluralizado e globalizado, esse pensamento se confirma a cada dia. Afinal, em pleno século 21, é comum ter amizade entre mulheres e homens, de maneira “real” e on-line, e até mesmo entre pessoas de diferentes idades.

Mas por que investir tanto em relacionamentos? Uma pesquisa publicada no *Journal of Personality and Social Psychology* diz que pessoas expostas a situações estressantes apresentam níveis mais baixos de cortisol, o hormônio do estresse, quando estão acompanhadas por um amigo próximo, fato que comprova cientificamente o benefício de ter sempre com quem contar. A amizade feminina,

no entanto, nem sempre foi tratada de forma positiva. No filme *Meninas Malvadas*, de 2004, a relação entre Regina George, Cady Heron, Karen Smith e Gretchen Wieners não é apresentada de maneira encorajadora. Entre elas, a rivalidade e o sentimento de superioridade prevalecem. E a amizade entre mulheres não é isso.

Para a fundadora do Lúcidas, projeto que promove a amizade feminina como pilar essencial de bem-estar, Larissa Magrisso, o papel da amizade na vida das mulheres é essencial e uma prioridade. Afinal, “as amigas permitem que a mulher tenha um laço em que ela não está performando algo para um homem, para ser escolhida ou para cuidar mais do que vai ser cuidada”. Independente da idade ou geração, a verdade é que a amizade feminina salva.