

Ligação de alma

As primas Reinhardt e Becker se conhecem desde sempre, mas, com o decorrer da vida, acabaram se afastando. Em um velório de um familiar, entretanto, elas se questionaram se só iriam se encontrar nessas ocasiões. Com a vontade de reconectar os laços, elas decidiram se reunir e criaram um grupo, que já está junto há 11 anos. Para Lizete Maria Bauer, de 68 anos, essa união transformou a vida de todas.

Durante esse período, as Primas Gatosas passaram por momentos intensos, alguns alegres e outros nem tanto. Além de Regane, que perdeu o filho, Lizete sofreu a perda do marido, e afirma que sem a conexão com as primas, tudo teria sido mais difícil. “Essa amizade, eu tenho certeza, nos faz levantar todo dia mais feliz”, diz Eliana Valquiria Reinhardt, de 56 anos.

Com roupas combinando, festas e viagens marcantes, o grupo, natural de Novo Hamburgo, possui mais de 13 milhões de visualizações nas redes sociais e é uma fonte de inspiração para quem deseja ter uma amizade unida, forte e verdadeira. Para isso, a dica das Gatosas é ter respeito pelas amigas e manter sempre o contato físico, com abraços e sorrisos, pois isso aproxima e estreita laços.

Mas amizade tem idade?

Segundo o psicólogo Willian Chopik, amizades sólidas e confiáveis são mais determinantes para a boa saúde e a felicidade na velhice do que sua relação com familiares. O profissional acredita que isso ocorre pois, com o passar dos anos, as amizades sólidas ficam e se tornam uma fonte de apoio.

Para essa relação prosperar, não importa a idade, mas a intenção e a intensidade desses laços. Para Larissa Magrisso, idealizadora do projeto Lúcidas, a relação humana profunda requer dedicação, afinal, é preciso se abrir ao mundo, às pessoas e às culturas.

Novas fases da vida trazem mudanças no comportamento e nas relações, e isso é natural. Com a maturidade, as amizades se tornam ainda mais importantes, porque ultrapassam a ideia de circunstância ou conveniência, explicita a psicóloga Heshyley. “A amizade feminina se intensifica em momentos de vulnerabilidade e transição”, complementa.

Uma maneira de fazer novos amigos em qualquer idade é por meio das redes sociais, porém, é preciso entender que “as pessoas a quem você está conectado não são necessariamente suas amigas de verdade”, explica o sociólogo Nicholas Christakis, da Universidade de Harvard. Nesse sentido, é preciso ter cuidado com as relações e tentar manter o contato físico com as amigas, sendo um abraço diário ou um jantar mensal.



Larissa Magrisso

FOTO: DIVULGAÇÃO/ESTÚDIO CÂMILA VIEIRA

Impactos das relações femininas

As amigas possuem impactos diferentes na saúde emocional, mental e física. Ter amigas para compartilhar dores e alegrias, aliás, reduz a sensação de solidão e ajuda a validar experiências, segundo a psicologia. Inclusive, a profissional apresenta pesquisas em que mulheres que cultivam amizades sólidas têm menores índices de depressão e ansiedade.

Na saúde física, segundo Heshyley, esses vínculos estão relacionados “à redução do estresse, pois conversar e se sentir compreendida diminui os níveis de cortisol, hormônio responsável pela reação”. É fato: cultivar amizades femininas é uma maneira de cuidar de si mesma.