

MANDAR MENSAGEM PARA AMIGOS É MAIS IMPORTANTE DO QUE SE PENSA, APONTA ESTUDO



Telefonar, mandar uma mensagem ou um e-mail a um amigo simplesmente para dizer "oi" pode parecer um gesto insignificante ou mesmo uma tarefa que não vale o esforço. Ou talvez você receie que se entrar em contato inesperadamente isso não será bem-vindo, já que todo o mundo vive tão ocupado.

Mas uma pesquisa recente sugere que fazer um gesto casual para entrar em contato com as pessoas de nossos círculos sociais significa mais do que imaginamos.

"Mesmo uma mensagem muito rápida para saber como a outra pessoa está, para dizer 'oi', dizer que você está pensando nela e perguntar como ela está, pode ser mais apreciada do que as pessoas pensam", disse Peggy Liu, professora de marketing e administração de empresas da Escola Katz de Administração da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos.

Liu é a autora principal de um novo estudo, publicado no *Journal of Personality and Social Psychology*, que concluiu que as pessoas tendem a subestimar o quanto seus amigos gostam de ter notícias delas e falar com elas.

Ela e sua equipe fizeram uma série de 13 experimentos, envolvendo mais de 5.900 participantes, para ter uma ideia de até que ponto as pessoas adivinham quanto seus amigos valorizam ser procurados e quais tipos de interações têm efeito mais profundo.

Em alguns dos experimentos, os participantes entraram em contato com uma pessoa que consideravam sua amiga; em outros, entravam em contato com alguém com quem tinham uma relação cordial, mas que não viam como um relacionamento forte.

Os participantes que tomaram a iniciativa de entrar em contato foram convidados a avaliar, numa escala de nada satisfeita até muito satisfeita, até que ponto a outra pessoa ficaria feliz, satisfeita e grata pelo contato.

Os pesquisadores então pediram às pessoas que foram procuradas para avaliar até que ponto apreciaram o gesto.

Em todos os 13 experimentos, as pessoas que iniciaram o contato subestimaram em muito o quanto ele seria apreciado.

As ligações ou mensagens mais inesperadas (vindas de pessoas com quem o destinatário não estava em contato recentemente) geralmente eram especialmente poderosas.

Liu e seus colegas pesquisadores fizeram questão de classificar os gestos mais simples

possíveis como "entrar em contato": um telefonema breve, uma mensagem ou email curto ou um presente pequeno, como uma planta ou cookies.

(Os pesquisadores não incluíram interações nas redes sociais no estudo, mas Liu disse que não há razão para teorizar que buscar entrar em contato com alguém no Facebook ou Instagram seja visto como menos significativo.)

Os pesquisadores disseram que o fato de essas iniciativas simples e rápidas serem significativas talvez incentive as pessoas a entrar em contato com as pessoas que conhecem com mais frequência, mesmo sem uma razão específica, e opinaram que isso seria muito bom.

O estudo deles não é a única pesquisa recente a enfatizar o poder dos pequenos momentos de conexão. Outro estudo, este publicado no "American Journal of Geriatric Psychiatry", concluiu que, nos idosos, o fato de terem interações sociais positivas está ligado a um senso de propósito na vida.

Isso vem se soma a um conjunto crescente de pesquisas que sugerem que as pessoas com quem passamos tempo diariamente têm um impacto muito grande sobre nosso bem-estar, disse Gabrielle Pfund, pós-doutoranda no departamento de ciências sociais médicas da Escola Feinberg de Medicina da Northwestern Universidade e pesquisadora do estudo em questão.

Mas os estudos chegam em um momento complicado para a amizade e as relações humanas nos EUA, que está mergulhado numa crise de solidão que ficou mais aguda e complicada durante a pandemia.

As pessoas tendem a supor que seus amigos e conhecidos não serão tão abertas a elas quanto elas gostariam, comentou a psicóloga Marisa Franco, professora clínica assistente na Universidade de Maryland e autora do livro ainda inédito "*Platonic: How the Science of Attachment Can Help You Make — and Keep — Friends*" (Platônico: como a ciência do apego pode te ajudar a fazer - e manter - amigos, em português).

Ela destacou que muitas pessoas se sentem constrangidas em tomar a iniciativa de dar um alô, isso devido à tendência de subestimar o quanto os outros realmente gostam de nós.

As pessoas também podem se conter, evitando iniciar um contato, em função de um fenômeno semelhante conhecido como "efeito da bela confusão", que sugere que, quando nos mostramos vulneráveis a outros, receamos ser julgados com severidade.

Esse tipo de viés de negatividade tende a percorrer todos os aspectos da amizade, disse Franco, e pode ter um impacto concreto sobre como nos comportamos e interagimos.

Mas especialistas em amizade como Franco esperam que as conclusões do estudo reforcem a necessidade de entrarmos em contato com outros diariamente e incentivem as pessoas a enxergar a amizade como um componente importante da saúde pessoal, mesmo que buscar entrar em contato com as pessoas talvez pareça embaraçoso ou tome muito tempo.

"Para funcionar no melhor nível possível, precisamos estar num estado de conexão", ela explicou. "Assim como você precisa comer e beber, precisa estar conectado com outros para funcionar bem."

Foto: Divulgação

udo em 02/07/2026 00:20