

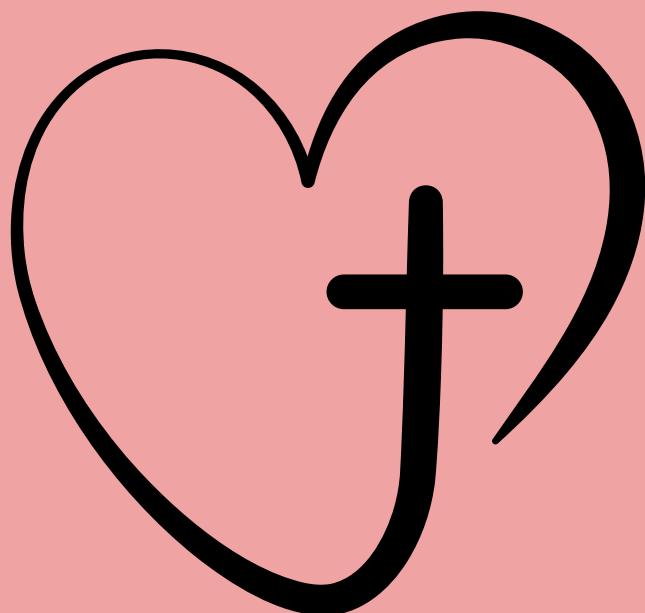
VIDA & CAMINHO

A REVISTA DA FAMÍLIA

NÚMERO 121 [ANO 57]

crianças e redes sociais

ADULTIZAÇÃO PRECOCE,
SEXUALIZAÇÃO E O DESAFIO
DE EDUCAR FILHOS NO
MUNDO HIPERCONECTADO



ÁGAPE

O amor que não esfria: pode transformar sua família
e aquecer o mundo em tempos de indiferença



CENSO 2022

MAIS EVANGÉLICOS, MAIS
DESAFIOS: O QUE OS NÚMEROS
DO CENSO REVELAM SOBRE A FÉ
NO BRASIL. ENTRE ESTATÍSTICAS E
CRISES DE CONFIANÇA, A IGREJA É
CHAMADA A VIVER O EVANGELHO.

BEBÊS REBORN

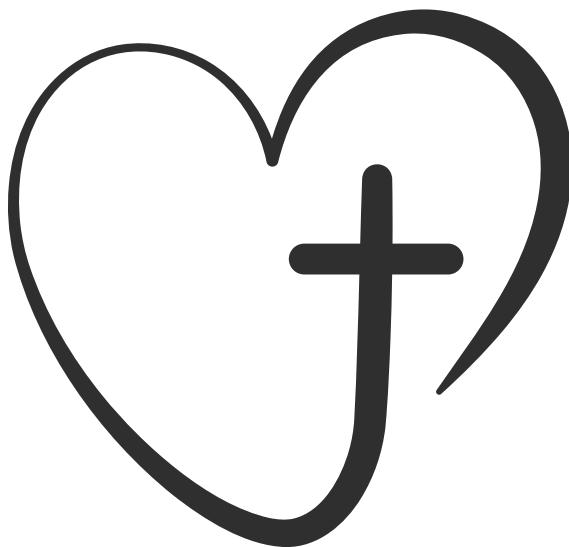
AFETO EM TEMPOS DE CARÊNCIA
REAL: BONECOS HIPER-REALISTAS
QUE EMOCIONAM, CONSOLAM E
LEVANTAM DEBATES SOBRE NOVAS
FORMAS DE AMAR E O DESAFIO
DO ACOLHIMENTO CRISTÃO

ENTREVISTA

APRENDENDO COM C. S. LEWIS
EM TEMPOS DIFÍCEIS. GABRIELLE
GREGGERSEN MOSTRA COMO
OS QUATRO AMORES PODEM
AQUECER FAMÍLIAS E RESISTIR
AO INDIVIDUALISMO

O AMOR QUE NÃO ESFRIA

POR SHEILA AMORIM



Vivemos dias em que a profecia de Jesus ressoa com intensidade: *“Por se multiplicar a iniquidade, o amor de muitos esfriará”* (Mt 24.12). Em meio a guerras, polarizações, violência e à banalização das relações, corremos o risco de deixar o coração enduzir. Mas é justamente nesse cenário que somos chamados a testemunhar o amor que não esfria.

Nesta edição, refletimos sobre os quatro tipos de amor descritos nas Escrituras — *eros, phileo, storge e ágape* — e descobrimos como eles se manifestam no cotidiano e fortalecem nossas famílias. O ágape, como destaca nossa matéria de capa, é o amor que sustenta todos os outros, sendo mais do que um sentimento: é decisão, entrega e graça vivida no dia a dia.

O desafio é grande, especialmente quando pensamos em nossas crianças e jovens. O debate desta edição mostra como a exposição digital e a adultização precoce colocam em risco a inocência e a saúde emocional dos pequenos. Pastoras Tabta Rosa e Lilian Cardoso nos alertam: precisamos formar famílias e igrejas que sejam refúgios seguros, oferecendo diálogo, limites saudáveis e, sobretudo, amor.

Também olhamos para novas formas de afeto em nossa sociedade, como a busca de consolo em bonecos bebês reborn, e refletimos sobre como o amor verdadeiro amadurece, acoche e aponta para a vida real em Cristo.

Nesta edição, trazemos também uma entrevista inspiradora com a pesquisadora Gabrielle Greggersen, especialista no pensamento de C. S. Lewis. Ela nos ajuda a perceber que o amor cristão não é apenas conceito, mas prática que atravessa tempos de guerra, individualismo e indiferença. Com Lewis, aprendemos que amar é tornar-se vulnerável — não por fraqueza, mas por confiança em Deus. É esse amor que derrete corações petrificados e aquece famílias em tempos gelados.

O retrato religioso do Brasil, revelado pelo Censo 2022, também nos desafia. O crescimento dos evangélicos impressiona, mas, como mostra a seção Sociedade e Fé, números não garantem transformação. A fé não pode se reduzir a estatística nem a performance, mas precisa se encarnar em práticas de justiça, cuidado e solidariedade. Em um Brasil mais plural e muitas vezes dividido, o verdadeiro impacto da igreja será medido não pelo tamanho, mas pela capacidade de amar como Cristo amou.

E quando o amor se traduz em ações concretas, vemos histórias que reacendem a esperança. O testemunho do Projeto Despertar, no centro de São Paulo, revela como a presença amorosa da igreja pode restaurar dignidade, curar famílias e transformar destinos. Ali, onde tantos vivem invisíveis, o amor de Deus se manifesta em cuidado, reintegração e acolhimento. É a prova de que o evangelho vivido aquece as ruas mais frias da cidade.

A verdade é que o esfriamento do amor não é inevitável. Ele pode ser combatido. A cada gesto de amizade sincera, a cada laço familiar fortalecido, a cada ato de perdão e generosidade, o amor se reacende.

Que esta edição seja um convite para que nossas famílias sejam oásis de calor humano e espiritual. Em um mundo marcado pela indiferença, que possamos ser conhecidos como discípulos de Cristo por um sinal inconfundível: o amor que não esfria.



SHEILA AMORIM
EDITORA DA VIDA & CAMINHO,
JORNALISTA E ESPECIALISTA EM
DESIGN E PRODUÇÃO GRÁFICA.
MEMBRO DA IPI CIDADE PATRIARCA, SP

SEÇÕES E COLUNISTASPALAVRA DO LEITOR **PAG. 6**VIDA & CAMINHO RESPONDE **PAG. 7**[PAIS E FILHOS]
PAIS ANALÓGICOS, FILHOS DIGITAIS **PAG. 20**[SOCIEDADE E FÉ]
CENSO IBGE 2022 **PAG. 24**[ESTUDO BÍBLICO]
AGENTES DA CARIDADE **PAG. 34**[ENTREVISTA]
GABRIELLE GREGGERSEN **PAG. 38**[MISSÕES]
ENCARCERADOS **PAG. 44**[DEBATE]
ADULTIZAÇÃO INFANTIL **PAG. 54**[DECORAÇÃO]
CRIANDO UM AMBIENTE DE AMOR **PAG. 54**[FINANÇAS]
GENEROSIDADE **PAG. 58**TESTEMUNHO **PAG. 60**

[CAPA]

ÁGAPE: O AMOR QUE NÃO ESFRIA

EM MEIO A UM MUNDO MARCADO POR ÓDIO, GUERRAS E INDIFERENÇA, A PROFECIA DE JESUS EM MATEUS 24.12 GANHA ATUALIDADE. COMO O AMOR BÍBLICO — MAIS QUE SENTIMENTO, UMA AÇÃO TRANSFORMADORA — PODE RESTAURAR RELAÇÕES, RESISTIR AO MAL E AQUECER CORAÇÕES? **PÁGINA 28**

[SOCIEDADE]

BEBÊS REBORN

POR QUE BONECOS HIPÉR-REALISTAS TÊM TOCADO CORAÇÕES FERIDOS E DESPERTADO DEBATES SOBRE AS NOVAS FORMAS DE AMAR — **PÁGINA 8**

[SAÚDE EMOCIONAL]

AMOR QUE ESFRIA, SOLIDÃO QUE DESIDRATA, ALMA QUE SECA VIVEMOS OS TEMPOS TRABALHOSOS ANUNCIADOS POR PAULO: DIAS QUASE INSUPORTÁVEIS, QUE DEFORMAM AFETOS E ADOECEM RELAÇÕES. — **PÁGINA 12**

[JUVENTUDE]

AMIZADES VERDADEIRAS X RELACIONAMENTOS INTERESSEIROS COMO DISCERNIR ENTRE VÍNCULOS GENUÍNOS E RELAÇÕES DE INTERESSE — E DESCOBRIR NO AMOR CRISTÃO A BASE PARA LAÇOS QUE PERMANECEM. — **PÁGINA 16**

[SOCIEDADE E FÉ]

QUEM SOMOS NO CENSO IBGE 2022

REVELA O AVANÇO EVANGÉLICO NO BRASIL, MAS TAMBÉM EXPÕE FERIDAS, FRAGMENTAÇÕES E O DESAFIO DE VIVER UMA FÉ AUTÊNTICA QUE AQUEÇA UM MUNDO EM CRISE. — **PÁGINA 24**

[DEBATE]

ADULTIZAÇÃO INFANTIL E REDES SOCIAIS

COMO PROTEGER AS CRIANÇAS DA EXPOSIÇÃO PRECOCE E PRESERVAR SUA INOCÊNCIA EM UM MUNDO DIGITAL ACELERADO? — **PÁGINA 50**



VIDA & CAMINHO

ÓRGÃO OFICIAL DA SECRETARIA DA FAMÍLIA DA IGREJA PRESBITERIANA INDEPENDENTE DO BRASIL

Rua da Consolação, 2121 -CEP 01301-100 - São Paulo/SP. Registrado, em 7/11/ 1974, no Instituto Nacional de Propriedade Industrial sob o n° 289 - CNPJ n° 62.815.279/0001-19 - Sucessora da Revista Alvorada, fundada em 3/2/1968 por Rev. Francisco de Moraes, Maria Clemência Mourão Cintra Damião, Isolina de Magalhães Venosa.

SECRETARIA DA FAMÍLIA

Rev. Galdino Acassio Gomes Silva

CONSELHO EDITORIAL

Revs. Benício Alves Neto, Eugênio Anunciação, Júlio T. Zabatiero e Marcos Camilo Santana, Presbs. Eduardo Magalhães e Regiane Soares, Carlos Alexandre Venâncio e Lissânder Dias

EDITORA E JORNALISTA RESPONSÁVEL

Sheila de Amorim Souza Mtb 31751

REVISOR

Rev. Gerson Correia de Lacerda

EDITORAÇÃO ELETRÔNICA

Seivadartes

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO

Leontino Farias dos Santos, Galdino Acassio Gomes Silva, Edgard Menezes, Neilton Diniz Silva, Lídice Meyer Pinto Ribeiro, Lilian Cardoso Pires, Tabta Rosa, Andrea Teixeira, José Andreze Silva, Mário Nakamura Aurélio, Ademir Almeida, Odailson Souza Santos, Marcos Kopeska, Denis Vicentin, Hildson Pires, Valdir Reis, Shyomara Santana, Esny Soares, Marcos Nunes, Caroline Nicodemos.

REDAÇÃO

vidaecaminho@ipib.org, Fone: (11) 3105-7773

Rua da Consolação, 2121 -CEP 01301-100

São Paulo/SP

PUBLICADA PELA EDITORA VIDA & CAMINHO

Fone (11) 3105-7773

E-mail: atendimento@pendaoreal.com.br

Assinaturas: vidaecaminho.com.br

Os artigos assinados não representam necessariamente a opinião da revista.

Permitida a reprodução de matéria aqui publicada, desde que citada a fonte.

ESTAMOS DISPOSTOS A OUVIR NOSSOS LEITORES CADA VEZ MAIS DE PERTO.

AQUI VOCÊS PODERÃO LER COMENTÁRIOS, CRÍTICAS OU ELOGIOS ÀS ÚLTIMAS EDIÇÕES.



VIDA & CAMINHO

A REVISTA DA FAMÍLIA

NÚMERO 120 | ANO 57

SANTIDADE: CHAMADO OU PESO?

GRACIA

DESIGREJADOS

O NÚMERO DE CRISTIÃOS QUE DEIXAM AS IGREJAS, MAS NÃO A FÉ, CRESCERÁ. SERÁ ISSO UM AFASTAMENTO DE DEUS OU A BUSCA POR UMA VIVENÇA MAIS AUTÊNTICA DO EVANGÉLIO?

TENTAÇÕES NO AMBIENTE DIGITAL

ENTRE O CLIQUE E A CONSCIÊNCIA: O DESAFIO DA SANTIDADE NA ERA DIGITAL

SANTOS NO SÉCULO 21

MUDANÇAS ACELERADAS E ESPIRITUALIDADE DILUITA. A IGREJA É CHAMADA A INFLUENCiar NÃO POR Poder, MAS Pela VIVENÇA PELA SANTIDADE

ISSN 1518-5016

A E SAUDÁVEL

CURA E PRAGMATISMO

RELACIONAMENTOS | TENTAÇÕES MODERNAS

A IA TEM AMPLIADO O ACESSO AO CONHECIMENTO E ÀS INTERAÇÕES HUMANAS, MAS EXIGE RESPONSABILIDADE ÉTICA NA SUA APLICAÇÃO



20 VIDA & CAMINHO

FALE CONOSCO

FACEBOOK.COM/VIDAECAMINHO/
CARTA: RUA DA CONSOLAÇÃO, 2121 -
CONSOLAÇÃO - CEP 01301-100 - SÃO PAULO-SP
A REVISTA TEM O DIREITO DE EDITAR E PUBLICAR
PARTE DO TEXTO ENVIADO.



COMO INTERPRETAR A PROFÉCIA DE JESUS SOBRE O ESFRIAMENTO DO AMOR: "E, POR SE MULTIPLICAR A MALDADE, O AMOR SE ESFRIARÁ DE QUASE TODOS" (MT 24.12).

No capítulo 24 de Mateus, Jesus responde aos seus discípulos sobre os sinais da sua vinda e do fim dos tempos. Ele descreve uma série de eventos que a precederiam, incluindo guerras, fomes, terremotos, perseguição aos cristãos, o surgimento de falsos profetas e a multiplicação da iniquidade. O versículo 12 está inserido nesse contexto de sinais do fim.

Existem muitos estudos e teólogos falando sobre o final dos tempos — e alguns até ousam marcar a data da segunda vinda de Cristo (como se isso fosse possível). Mais importante do que se preocupar com datas, deveríamos nos atentar aos sinais, que estão cada dia mais evidentes.

Dentre os sinais descritos em Mateus 24, está o mencionado no versículo 12. Hoje, percebemos como avançamos na tecnologia, no saber humano, na capacidade de realizar coisas grandiosas. Vivemos a era da inteligência artificial, que tem encantado a todos. Mas a grande questão é: quanto toda essa evolução tem contribuído para a transformação do ser humano? Praticamente nada!

O ser humano tem crescido em sabedoria e conhecimento, mas não no conhecimento bíblico, que nos transforma de dentro para fora, tornando-nos pessoas melhores. A cada dia, nos apequenamos na vida moral, sucumbimos aos pecados e vivemos uma inversão de valores jamais vista. Chamamos de verdade a mentira e de mentira a verdade; aquilo que é escu-

ridão dizemos que é luz, e aquilo que é luz dizemos que é escuridão — uma completa inversão de valores! O que a Bíblia diz ser a verdade de Deus para a sociedade é considerado “subjetivo”, algo que “depende do ponto de vista”.

Dessa forma, podemos ver o cumprimento da profecia do versículo 12: a maldade tem se multiplicado, tornando o ser humano cada vez mais egoísta, pensando somente em si mesmo e provocando um esfriamento espiritual. A degradação da sociedade, em um nível elevadíssimo, tem feito o amor se esfriar no coração da maioria. Podemos perceber isso com clareza em dois pontos:

1) Amor a Deus — Apesar da proliferação de igrejas no Brasil e no mundo, não temos visto, na prática, as pessoas exercendo um verdadeiro amor a Deus, que as leve à obediência e à transformação de vida. A fé tem se tornado superficial, sem um aprofundamento no relacionamento com Cristo. O número dos chamados “desigrejados” cresce a cada dia, e não são poucos os que têm abandonado a fé para satisfazer seus próprios desejos e vontades.

2) Amor ao próximo — Podemos ver claramente que as pessoas têm vivido, consciente ou inconscientemente, segundo um velho ditado: “cada um por si e Deus por todos”. Estão preocupadas apenas com seus interesses pessoais; os relacionamentos tornaram-se frios. Infelizmente, vemos isso até mesmo entre irmãos na fé, com discussões, falta de perdão, calúnias, entre outros problemas. Isso tem levado o amor a esfriar justamente onde ele mais deveria ser vivido: no meio dos cristãos.

Assim, percebemos que a maldade tem se multiplicado, e o amor, se esfriado. Precisamos urgentemente nos voltar para Deus!

“Vocês me buscarão e me acharão quando me buscarem de todo o coração” (Jeremias 29.13).



REV. GALDINO ACASSIO GOMES SILVA, PASTOR DA IPI DE OURO FINO, MG, E SECRETÁRIO DA FAMÍLIA DA IPI DO BRASIL

BONECOS HIPER-REALISTAS TÊM TOCADO CORAÇÕES FERIDOS E DESPERTADO DEBATES SOBRE AS NOVAS FORMAS DE AMAR



BEBÊS REBORN: LAÇOS DE AFETO EM TEMPOS DE AMOR MULTIFACETADO

POR SHEILA AMORIM

E

ra uma manhã silenciosa quando Maria, 52 anos, segurou pela primeira vez seu bebê. Os olhos fechados, os cílios delicados, a pele macia que parecia real — tudo no boneco remetia a um recém-nascido verdadeiro. Lágrimas rolaram pelo seu rosto enquanto embalava aquela criação artesanal de silicone e vinil. Não era loucura, não era fantasia. Era, simplesmente, amor precisando de um lugar para existir.

A cena se repete em milhares de lares pelo Brasil. Os bebês reborn — bonecos hiper-realistas que imitam recém-nascidos com impressionante fidelidade — têm se tornado companheiros silenciosos de pessoas que, à sua maneira, buscam preencher vazios, ressignificar perdas ou simplesmente expressar um amor que não encontra outro destino.

O UNIVERSO DO AFETO TANGÍVEL

O mercado brasileiro de reborns movimenta milhões de reais anualmente. Bonecos custam de R\$ 800 a R\$ 5.000, dependendo do realismo. Artesãos levam semanas para confecionar uma peça, com detalhes que incluem veias pintadas à mão, cílios implantados fio a fio e até mecanismos que simulam respiração.



FREEPIK

Segundo relatório da Market Report Analytics, o perfil de quem compra esses bonecos são: 70% colecionadores adultos, em sua maioria mulheres entre 30 e 60 anos, e 30%, corresponde a pais que compram as bonecas como brinquedos infantis. As motivações vão do colecionismo ao consolo profundo. Em grupos nas redes sociais, os donos compartilham fotos, trocam roupinhas e experiências de cuidado.

VOZES HUMANAS: O QUE ESTÁ POR TRÁS DO FENÔMENO?

Do ponto de vista pastoral e psicológico, o fenômeno exige discernimento, sensibilidade e, sobretudo, empatia.

“O ‘trauma do nascimento’, conforme Otto Rank, está relacionado

à separação da mãe... um poderoso sentimento que gera anseio de retorno ao útero materno”, afirma o pastor e psicanalista Leontino dos Santos. Ele também recorre à teoria de Winnicott: “Fica evidente que a ‘falta’ de afeto pode causar problemas a serem superados, até na idade adulta, como resultado de vivências não resolvidas ou mal resolvidas na infância.”

Leontino destaca ainda: “Os bebês reborn podem servir de ferramenta terapêutica e como fenômeno social”, mas alerta: “A psicologia também alerta para a possibilidade de que o apego intenso a esses bonecos possa, em alguns casos, indicar dificuldades em lidar com a realidade e com relações interpessoais.”

SINAIS DE ALERTA

QUANDO PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL:

- Isolamento social para cuidar do boneco
- Confusão entre realidade e fantasia
- Negligência de responsabilidades reais
- Resistência a relacionamentos humanos

**O BEBÊ REBORN,
QUANDO VIRA
SUBSTITUTO, REVELA
NOSSO MEDO DA
DOR. PREFERIMOS
UM OUTRO QUE
NÃO CHORA, NÃO
CONTESTA, NÃO
EXIGE ENTREGA. EM
VEZ DE FILHOS COM
PERSONALIDADE,
PREFERIMOS BONECAS
OBEDIENTES**

O OLHAR PASTORAL: ACOLHER É O PRIMEIRO PASSO

Para o pastor Denis Vicentin, da 2^a IPI de Maringá, a resposta da igreja deve ser acolhedora. “Como comunidade de Cristo nossa vocação primordial, assim como Ele fez, é acolher corações despedaçados pelas marcas e reverberações do pecado na humanidade. Nosso chamado é ser um espaço de acolhimento e não um lugar de julgamento.”

Ele reforça: “Precisamos estar cientes que pessoas que recorrem aos bebês reborn, muitas vezes, não estão apenas brincando com bonecas, mas projetando nesse comportamento suas dores, perdas, traumas, carências, ausências afetivas profundas e até lutos não elaborados.”

AMOR QUE AMADURECE

O Rev. Denis propõe uma distinção entre alívio saudável e fuga emocional: “O amor maduro, embora acolha a dor e compreenda os sofrimentos alheios, não ignora o processo de crescimento e responsabilidade pessoal. Só podemos falar em amor que produz maturidade, crescimento e desenvolvimento, tendo em vista que um discurso de amor que mantém a pessoa na imaturidade... pode ser qualquer outro sentimento, mas não amor.”

A PERSPECTIVA BÍBLICA: VER COM CLAREZA E DOM DE DEUS

Em reflexão teológica, o presbítero Hildson Pires faz um paralelo com o milagre de cura em Marcos 8. “Vemos formas humanas, mas não enxergamos a humanidade do outro. Vemos sem ver. Tocamos sem amar”, afirma. “O bebê reborn, quando vira substituto, revela nosso medo da dor. Preferimos um outro que não chora, não contesta, não exige entrega. Em vez de filhos com personalidade, preferimos bonecas obedientes. Em vez

de esposas, amigos, vizinhos, preferimos telas. Em vez de discipulado, performances religiosas.”

Pires afirma que a coisificação não começa no outro, mas em nós: “quando deixo de tolerar a dor de lidar com gente de verdade”.

CAMINHOS DE RESTAURAÇÃO

O uso dos bebês reborn não é condenável em si, mas aponta para uma necessidade mais profunda. “Espaços terapêuticos, discipulado relacional e liturgias intencionais que canalizem essa busca de amor à pessoa de Jesus são caminhos efetivos”, defende o Rev. Denis.

Ele cita Santo Agostinho: “Fizeste-nos para ti, e inquieto está o nosso coração enquanto não repousa em ti.”

Entre as alternativas sugeridas estão o voluntariado em creches, a mentoria de jovens, o cuidado com idosos e o engajamento em projetos sociais com crianças.

FORMAS CONSTRUTIVAS DE CANALIZAR IMPULSOS DE CUIDADO

- Voluntariado em creches e orfanatos
- Mentoria de jovens na igreja
- Cuidado de idosos
- Projetos sociais com crianças

**PESSOAS QUE RECORREM
aos bebês reborn,
MUITAS VEZES, NÃO ESTÃO
APENAS BRINCANDO
COM BONECAS, MAS
PROJETANDO NESSE
COMPORTAMENTO SUAS
DORES, PERDAS, TRAUMAS,
CARÊNCIAS, AUSÊNCIAS
AFETIVAS PROFUNDAS
E ATÉ LUTOS NÃO
ELABORADOS**

CONCLUSÃO: O AMOR QUE NÃO ESFRIA

A história dos bebês reborn revela, antes de tudo, a história da nossa humanidade ferida — e do amor que insiste em se expressar. Nas palavras de Hildson Pires: “A verdadeira espiritualidade humaniza. Traz de volta o rosto. Devolve a voz. Cura o olhar.”

Para as famílias cristãs, o convite é claro: acolher, escutar, discernir. E ajudar a transformar dores profundas em relações redentoras.

Afinal, como ensinou Jesus, fomos criados para amar e ser amados — e esse amor, quando verdadeiro, sempre encontra caminhos de cura e esperança.

SHEILA AMORIM, EDITORA DA
REVISTA VIDA&CAMINHO

AMOR QUE ESFRIA...

SOLIDÃO QUE DESIDRATA...

ALMA QUE SECA

POR MARCOS KOPESKA

"Sabe, porém, isto: que nos últimos dias sobrevirão tempos trabalhosos. Porque haverá homens amantes de si mesmos, avarentos, presunçosos, soberbos, blasfemos, desobedientes a pais e mães, ingratos, profanos, sem afeto natural, irreconciliáveis, caluniadores, intemperantes, crueis, sem amor para com os bons" (2Tm 3.1-3).

Os "tempos trabalhosos" aos quais Paulo se refere no texto acima transformam pessoas afetuosas em homens e mulheres desconfiados e endurecidos. Convertem relações calorosas em linhas gélidas e frágeis de comunicação. Esfriam ambientes que deveriam ser entusiásticos em seus afetos.

Sem dúvida, estamos vivendo esses tempos.

O termo grego usado por Paulo,

chalepós (trabalhosos), carrega a ideia de tempos difíceis de suportar — tempos perigosos, inquietantes, quase insuportáveis. Tais dias não apenas geram inseguranças, mas também deformam e adoecem a sociedade.

Entre as muitas anomalias que surgem neste tempo em que o amor se esfria, uma delas se destaca: a solidão.

DESDE O INÍCIO...

Desde o Éden, quando o próprio Deus declarou: "Não é bom que o homem esteja só..." (Gn 2.18), a humanidade vem buscando respostas para a solidão.

Na filosofia da Grécia Antiga, já havia reflexões sobre o tema. Aristóteles afirmava que o ser humano é um ser social e, em seus escritos sobre política, dizia que viver sozinho não é humano — seria coisa de "monstros" ou "deuses".

O historiador Georges Minois, um dos principais estudiosos da religiosidade na Idade Média, afirma que, à medida que cresciam os índices de isolamento também aumentavam os índices de suicídio. Já nos séculos 20 e 21, a solidão ganhou status de patologia.

A EPIDEMIA DA SOLIDÃO

A relação entre solidão e saúde é complexa. Ela envolve mecanismos fisiológicos e psicológicos, e está ligada a comportamentos nocivos à saúde, como sedentarismo, má alimentação, tabagismo e abuso de álcool.

A solidão pode intensificar reações psicossomáticas. Uma pessoa solitária pode experimentar altos níveis de estresse, desmotivação para tarefas diárias e desinteresse por atividades físicas ou sociais.



FREEPIK

ALGUNS DADOS AJUDAM A DIMENSIONAR ESSE PROBLEMA:

- Aqueles que se sentem frequentemente solitários têm 37% mais chances de desenvolver a doença de Parkinson, além de maior propensão à depressão.
- Estima-se que mais de 250 mil brasileiros já tenham sido diagnosticados com esse tipo de solidão patológica.
- O impacto da desconexão social na mortalidade equivale ao de fumar 15 cigarros por dia — o que já o torna um problema de saúde pública.
- Entre 2003 e 2020, o tempo médio de isolamento social mensal aumentou de 142 para 166 horas — 24 horas a mais por mês. Os mais afetados são os jovens, cujo tempo com amigos caiu 70% nas últimas duas décadas.
- A solidão está associada a maior risco de doenças cardiovasculares, demência, AVC, depressão, ansiedade e morte prematura. Aumenta em 30% a probabilidade de infarto e AVC.

Em 2018, a então primeira-ministra britânica Theresa May chamou esse fenômeno de “uma triste realidade da vida moderna”, e criou o Ministério da Solidão. Segundo o novo órgão, cerca de 9 milhões de britânicos sofriam com a solidão frequentemente. Gente solitária sofre em silêncio, adoece pouco a pouco — e morre mais rápido. Fomos criados para viver em sociedade.

O DILEMA CRESCENTE DA SOLIDÃO A DOIS

A chamada “solidão a dois” pode ser devastadora para um casamento. Embora o casal esteja fisicamente junto, pode haver uma desconexão emocional profunda. Isso pode ocorrer por distanciamento afetivo, falta de intimidade, comunicação superficial, estresse, excesso de trabalho, interferência familiar, prioridades diferentes, entre outros fatores. O casal, então, tem a sensação de que vive em mundos paralelos — e a alma vai secando.

TENDÊNCIAS FAMILIARES NA SOCIEDADE PÓS-MODERNA

De acordo com dados do IBGE, nas últimas duas décadas, algumas transformações na estrutura familiar brasileira apontam para novas tendências:

- Redução significativa da proporção de casais com filhos e crescimento dos casais sem filhos.
- Aumento das famílias monoparentais femininas (de 15,8% para 16,3%) e masculinas (de 1,8% para 2,2%).
- Crescimento expressivo das famílias unipessoais (de 7,9% para 14,5%).
- Essas mudanças podem ser indicativos de fatores que acentuam a solidão no ambiente familiar. A pós-modernidade criou estruturas mais vulneráveis às doenças e distúrbios típicos dos “tempos trabalhosos”.

O SEQUESTRO DAS LINHAS DE COMUNICAÇÃO AFETIVA

Aqui surge o paradoxo da conectividade: nunca estivemos tão conectados — e nunca nos sentimos tão sós.

O neurocientista Dr. Ricardo Nesan analisa como os avanços da tecnologia — inteligência artificial, redes sociais, automação — também trouxeram um efeito colateral silencioso: o aumento da solidão, da ansiedade e do isolamento.



A pesquisadora Sherry Turkle, referência no estudo da relação entre tecnologia e identidade, chama esse fenômeno de “sozinhos juntos” — pessoas presentes fisicamente, mas emocionalmente ausentes, mergulhadas em seus dispositivos.

CONSCIÊNCIA E EQUILÍBRIO NO USO DA TECNOLOGIA

Algumas práticas podem ajudar a recuperar o equilíbrio na era digital:

- **Priorize as relações presenciais** nos horários livres, mesmo que você dependa das redes sociais para trabalho ou estudos.
- **Estabeleça horários sagrados** sem conexão digital.
- **Mantenha apenas as redes sociais essenciais** para seus compromissos.

Esse uso consciente pode resgatar relacionamentos adormecidos, fortalecer vínculos e restaurar o senso de comunidade.