

## TEXTOS MOTIVADORES

### TEXTO I

A solidão, aquela sensação ruim de ser incompreendido, de não poder contar com ninguém, de estar sozinho no mundo, pode causar mais males à saúde do que a obesidade e o tabagismo, tradicionalmente ligados a problemas cardíacos e cânceres, entre diversos outros problemas. Mas, enquanto os dois últimos são fatores de risco muito bem estabelecidos do ponto de vista médico e aceitos pela sociedade, o isolamento social raramente é analisado, num contexto mais amplo, como potencial detonador de doenças.

Uma nova linha de pesquisa, no entanto, coordenada pelo psicólogo John T. Cacioppo, diretor do Centro de Neurociência Cognitiva e Social da Universidade de Chicago, sugere que somos muito mais interdependentes do que costumamos acreditar. Para Cacioppo, "a necessidade de vínculo social significativo, e a dor que sentimos sem ele, são características definitivas da nossa espécie", moldadas por anos de evolução. Ou seja, o isolamento social involuntário é tão contrário à natureza humana que pode ter um impacto devastador sobre a saúde. Não só do ponto de vista psicológico, mas também físico.

- A solidão está relacionada ao mau funcionamento do sistema imunológico, ao aumento da pressão sanguínea, à elevação dos níveis de hormônios do estresse, a um sono ruim, ao alcoolismo, ao uso de drogas e mesmo a alguns tipos de demência em pessoas mais velhas - afirma Cacioppo, em entrevista a GLOBO. - Os indícios são tantos que a solidão já pode ser considerada um fator de risco para a saúde tão sério quanto a obesidade e o tabagismo.

O maior problema, segundo o cientista, é que a solidão é muito estigmatizada. Ainda mais que o hábito de fumar e o excesso de gordura.

- A solidão ainda é vista pela maioria das pessoas como uma defasagem pessoal ou uma fraqueza - diz o especialista. - E, como há esse estigma, os afetados tendem a negá-la ou ignorá-la. Os que não sentem solidão, por sua vez, tendem a vê-la como um problema dos outros.

E embora não seja necessariamente fácil perder peso ou parar de fumar, há tratamentos fundamentados cientificamente para ambas as condições inteiramente aceitos pela comunidade médica e que já se revelaram eficazes em milhões de casos. Mas a solidão, no entanto, pouca gente sabe como tratar. Não se trata de uma doença propriamente, esclarece Cacioppo. Mas de uma condição intrínseca do ser humano, como a sede e a fome.

No livro "Solidão - A natureza humana e a necessidade de vínculo social" (Ed. Record), escrito com o jornalista William Patrick, o cientista argumenta que o homem evoluiu para maximizar suas chances de sobrevivência por meio da colaboração social. "Como os primeiros humanos tinham mais chance de sobreviver quando se mantinham juntos, a evolução reforçou a preferência por fortes laços, ao selecionar genes que favorecem o prazer da companhia e produzem inquietude quando se está involuntariamente desacompanhado." Em outras palavras, a necessidade humana de companhia está marcada em nossos genes. E, por isso mesmo, é tão vital. Não por acaso, ele cita, até hoje o maior castigo imposto no sistema carcerário é o isolamento na solitária.

A intensidade da dor do isolamento, entretanto, pode variar de pessoa para pessoa. O importante, segundo Cacioppo, é encontrar um ambiente social adequado ao seu grau de sensibilidade.

## TEXTO II

“Estar só é a condição original de todo ser humano. Cada um de nós é só no mundo.” A citação, do filósofo existencialista alemão Martin Heidegger (1889-1976), registrada na obra *Ser e Tempo*, reflete uma visão moderna de que a solidão é natural, parte da vida humana. Mas a divulgação recente de um estudo da Brigham Young University (Estados Unidos) reforça a tese muito mais antiga de outro filósofo, o grego Aristóteles (384 a.C.-322 a.C.), o qual afirmava que o homem é um ser social e precisa dos outros, por isso se reúne em comunidade.

De acordo com o estudo “Solidão e isolamento social como fatores de risco para a mortalidade”, uma vida solitária pode acarretar consequências diretas para a saúde humana, e seria um fator de risco quando o assunto é longevidade. O resultado endossa ainda mais a visão negativa que a sociedade sempre teve a respeito da solidão, e que só piorou com a era dos “seres sociais” e hiper-relacionados através das redes.

## TEXTO III



Construa um texto dissertativo-argumentativo no qual você discorra sobre a **condição do homem contemporâneo fadado ao isolamento e à solidão**, enfatizando que tal condição o conduzem a um estado de angústia e mal-estar físico e psicológico que exige um tratamento interdisciplinar.