

ANTÍDOTO PARA A SOLIDÃO

Crie conexões genuínas e próximas com pessoas com as quais você pode ser você mesmo e compartilhar suas dificuldades e sucessos. Conversar com seu canga pode ajudar.



Brasil fica em 1º lugar entre 28 países, em ranking dos que mais sentem solidão, com metade dos brasileiros se sentindo solitários.¹

Tendemos a subestimar a solidão de outras pessoas e o estigma nos impede de falar sobre isso.

¹ Fonte: *Global perceptions of the impact of COVID-19* (Ipsos, 2021)

Conectar-se verdadeiramente pode diminuir o estresse, estimular a produção de endorfinas e aumentar a oxitocina.

Escolha um momento e uma pessoa para...

Aumentar a QUANTIDADE de suas interações...

- Puxando conversa ou perguntando algo para alguém quando estiver fazendo compras
- Mandando uma mensagem para quem você quer falar, sem demoras
- Interagindo com sua comunidade: colocando a cadeira na frente de casa, conversando com os vizinhos ou se oferecendo para trabalhos voluntários

Aumentar a QUALIDADE de suas interações...

- Escutando com atenção, reservando tempo e estando realmente presente na conversa
- Interagindo na conversa, busque entender o a outra pessoa fala
- Estando aberto, compartilhando suas histórias e preferências para construir uma conexão mais verdadeira.



Para mais informações sobre como conversar com seu canga, acesse:
www.dap.eb.mil.br