

# Solidão, o mal dos tempos modernos?



**Luís Jacob**

Phd, Professor adjunto no Instituto Politécnico de Bragança e de Santarém. Presidente da RUTIS



**E**ste é o século mais solitário que a Humanidade já conheceu. (Hertz, 2021). Num estudo internacional feito em 2019, nos Países Baixos, quase um terço dos adultos admite ser solitário e um em cada cinco millennials (nascidos entre 1980 e 2000) nos Estados Unidos diz não ter amigos.

Se a situação é transversal a todas as idades, é especialmente sentida nos mais velhos (do mesmo estudo 60% dos utentes dos lares de idosos nos Estados Unidos não têm visitantes, e no Japão, idosos cometem pequenos crimes só para serem presos e, deste modo, terem interação com outras pessoas).

O impacto da solidão na velhice traduz-se num desejo profundo de se sentir entendido e compreendido. A afirmação *“na velhice, a solidão pesa, mata”* (Barreto, 1992, p. 30) exprime com fidelidade as queixas dos idosos. Para esta autora, em muitas circunstâncias, a solidão passa a constituir um estado, uma maneira de ser, ultrapassando o nível do sentimento.

A ausência de outros e a impossibilidade de chegar até eles podem causar uma dor extremamente profunda, assim como olhar para o que se perdeu e admiti-lo como irre recuperável, tudo isto aumenta o sentimento de solidão. É muito importante que o idoso não caia numa autorreclusão, não se feche num ciclo de solidão, que só agrava o seu estado de isolamento e apatia.

A solidão também prejudica a nossa saúde física, mental e imunológica. Esta pode ter o mesmo impacto que o stress crónico tem na nossa saúde cerebral e pode afetar os nossos sistemas endócrino e imunológico, o que pode contribuir para o aparecimento de doenças.

Uma revisão de 23 artigos científicos realizada por pesquisadores da Universidade de York, no Canadá em 2016, concluiu que estar isolado aumenta em 29% o risco de doenças coronárias e em 32% o de acidentes vasculares.

Em Portugal, um estudo do Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (CINTESIS), concluiu que ter mais de 80 anos de idade, viver sozinho, possuir um baixo nível educacional (menos de nove anos), estar insatisfeito com os rendimentos e ter uma estrutura familiar disfuncional são os principais fatores que se associam à solidão. Em contrapartida, ser casado ou viver em união de facto, e manter uma atividade profissional surgiram como fatores positivos e preventivos da solidão. Registe-se que o isolamento e a ausência de relações sociais são fatores para o desenvolvimento de comportamentos suicidas: *“O principal fator para o suicídio do idoso é o isolamento, a solidão”* (Cecília Minayo, 2018).

A atual pandemia só agravou esta situação, sendo o grupo dos idosos um dos mais atingidos devido as medidas de segurança e saúde, algumas verdadeiramente draconianas, que lhes foram impostas. O trabalho mais importante, pós-pandemia, que pode ser feito nesta população é reativar os seus contactos sociais, promover mais atividades lúdicas e de convívio e incentivar a sua participação social.

## Referências

1. Barreto, M. (1992), Admirável Mundo Velho. São Paulo. Editora Ática.
2. Hertz, N. (2021) in <https://leitor.expresso.pt/semanario/semanario2546/html/revista-e-e/receita-para-o-fim-da-crise-global-de-solidao>.