



Resumo

No cenário da transição demográfica a solidão entre os idosos é uma preocupação social e de saúde pública premente. A solidão tem um efeito devastador na saúde física, mental e emocional dos idosos, impactando no bem-estar individual e na coesão social como um todo. Encontrar e promover estratégias de mitigação da solidão é essencial. Apresentamos uma síntese dessas estratégias.

Palavras-Chave

Demografia, saúde, idosos, solidão, intervenções.

Antecedentes

Na sociedade atual é evidente o aumento do isolamento social e da solidão. Um estudo de Holt-Lunstad, et al (2015) evidencia que indivíduos com maior conexão social têm um risco de mortalidade 50% menor em comparação com aqueles que são socialmente isolados. Outros estudos também mostram os caminhos psicológicos, comportamentais e biológicos pelos quais o isolamento social e a solidão levam a problemas de saúde e à diminuição da longevidade (Cacioppo, Cacioppo, Capitanio, & Cole, 2015; Cacioppo et al., 2015;).

Objetivo

Investigar as estratégias de intervenção que têm sido eficazes na redução da solidão e no aumento do bem-estar emocional dos idosos.

Método

Revisão da literatura com recurso à *PubMed*, *Scopus* e *Web of Science*, utilizando as palavras-chave "solidão", "idosos", "saúde mental", "intervenções" e outras relacionadas. Incluídos estudos publicados nos últimos dez anos, em inglês. De uma amostra inicial de 34 estudos, foram selecionados os 8 estudos mais recentes que abordavam diferentes intervenções que se mostraram eficazes no combate da solidão.

Referências

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual review of psychology*, 66, 733-767. Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Cole, S. W., Capitanio, J. P., Goossens, L., & Boomsma, D. I. (2015). Loneliness across phylogeny and a call for comparative studies and animal models. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 202-212. Cohen-Mansfield, J., & Perach, R. (2015). Interventions for alleviating loneliness among older persons: A critical review. *American Journal of Health Promotion*, 29(3), e109-125. Chopik, W. J. (2016). The benefits of social technology use among older adults are mediated by reduced loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 551-556. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237. Kharicha, K., Manthorpe, J., Iliffe, S., Davies, N., & Walters, K. (2018). Strategies employed by older people to manage loneliness: Systematic review of qualitative studies and model development. *International Psychogeriatrics*, 30(12), 1767-1781. Paredes, A. M., Lee, E. E., Chik, L., Gupta, S., Palmer, B. W., Palinkas, L. A., Kim, H. C. & Jeste, D. V. (2021). Qualitative study of loneliness in a senior housing community: the importance of wisdom and other coping strategies. *Aging & Mental Health*, 25:3, 559-566. Rodriguez-Romero, R., Herranz-Rodríguez, C., Kostov, B., Gené-Badía, J., Sisó-Almirall, A. (2021). Intervention to reduce perceived loneliness in community-dwelling older people. *Scand J Caring Sci*, 35, 366-374.



Foto: Sandra Ventura

Resultados

Intervenções Comunitárias:

Com idosos na comunidade ou institucionalizados, com enfoque educativo na prática de habilidades sociais e de bem-estar, facilitação de interações sociais e desenvolvimento de redes sociais, envolvendo programa de reabilitação geriátrica que incluiu exercício físico, discussões em grupo, palestras, caminhadas, jardinagem, etc. (Cohen-Mansfield, J., & Perach, R.; 2015).

Intervenções de Saúde Mental:

Terapia cognitivo-comportamental (TCC) adaptada para tratar a solidão em idosos e outras estratégias cognitivas (Kharicha et al, 2018) e de coping (Paredes et al, 2021). Mindfulness e meditação para reduzir o estresse e promover o bem-estar emocional (Rodríguez-Romero et al, 2021). Grupos de terapia em que os idosos podem compartilhar experiências e emoções.

Intervenções Baseadas em Tecnologia:

Plataformas online, videochamadas e outros aplicativos que conectam idosos para interações sociais virtuais com amigos e familiares à distância. O maior uso de tecnologia social foi associado a uma melhor autoavaliação de saúde, menos doenças crônicas, maior bem-estar subjetivo e menos sintomas depressivos (Chopik, 2016).

Outras Intervenções:

Mentoria, onde os idosos são emparelhados com voluntários ou profissionais que oferecem suporte emocional e prático. Programas de visitas domiciliares e serviços de transporte que promovam interação social dentro e fora de casa.

Oficinas pedagógicas proporcionam comunicação intergeracional entre idosos e jovens (Cunha de Barros, 2019).

Conclusões

A solidão entre os idosos é um problema social e de saúde pública. Intervenções que promovem a participação comunitária e o suporte emocional são essenciais para reduzir a solidão e melhorar a qualidade de vida dos idosos. As evidências atuais certamente justificam o alerta.