

A Solidão na Terceira Idade



Mendes, C.; Loureiro C.; Monteiro, A.M.

Instituto Politécnico de Bragança – Portugal;

*Address Contact: Instituto Politécnico de Bragança ,

Campus Santa Apolónia, Apartado 1101, 5301-856 Bragança, Portugal.

Email: mmonteiro@ipb.pt, Webpage: www.ipb.pt/~mmonteiro/+idade+saude

1. Introdução

A Solidão caracteriza-se por um sentimento no qual a pessoa sente uma sensação de vazio e de isolamento, ou seja, diz respeito ao facto de a pessoa estar sozinha ou afastada das outras pessoas. Esta pode, também, ser descrita como uma falta de identificação, compreensão e compaixão.

Segundo Perlman e Peplau (1981), “a solidão é uma experiência desagradável que ocorre quando a rede de relações sociais de uma pessoa é deficiente em algum aspecto importante, quer quantitativamente quer qualitativamente” (1).

Rook (1984) considera que “a Solidão é condição estável de mal-estar emocional que surge quando uma pessoa se sente afastada, incompreendida, ou rejeitada pelas outras pessoas e/ou lhe faltam parceiros sociais apropriados para as actividades desejadas, em particular actividades que lhe propiciam uma fonte de integração social e oportunidades para intimidade emocional” (2).

2. Desenvolvimento

Na terceira idade a solidão é um factor bastante visível, na medida em que, com o ninho vazio, a reforma e com o falecimento do cônjuge, muitos dos idosos que moram sozinhos isolam-se e sentem-se inúteis para as diferentes actividades diárias e sociais.

Esta solidão muitas das vezes inclui o desejo do passado, a frustração com o presente e os medos acerca do futuro. Mesmo que não experienciaram a perda do marido, a solidão pode aparecer associada a uma vasta gama de sentimentos.

Num estudo conduzido por Barroso & Tapadinhas (2006), com quarenta idosos não institucionalizados e quarenta institucionalizados, com o fim de comparar o grau de depressividade e sentimentos de solidão de acordo com o contexto habitacional dos idosos (3). Assim verificou-se que, no que se refere aos sentimentos de solidão, os idosos institucionalizados sofrem maiores níveis de solidão em comparação com os que vivem em comunidade. Os idosos residentes em lares tendem a sentir-se mais sós e insatisfeitos, o que faz com que se afastem das suas redes sociais. Os que residem em comunidade se não tiverem o apoio adequado para a realização das tarefas do dia-a-dia e afecto, também acabam por ser invadidos pela solidão.

De acordo com alguns autores como por exemplo King e Colaboradores (2002, cit. Barroso, 2006, p.5) “a maioria dos idosos resiste à ideia de deixar a sua casa, mesmo face a uma realidade de declínio físico e incapacidade para viver de forma independente, sendo sentida como uma perda de identidade, é o seu espaço que fica para trás” (3).

Segundo Botelho (2001, cit. Barroso, 2006) tanto a perda de familiares como a falta do seu afecto leva a que haja isolamento e solidão. Barroso (2006) salienta também que os idosos que sentem uma maior preocupação por parte dos familiares e amigos mostram menos sentimentos de solidão. Então, pode verificar-se que a falta de afecto e o abandono na velhice pode levar a sentimentos de tristeza, sendo que, é, por vezes, provocado por circunstâncias relativas a diminuições das capacidades físicas, que pode levar a um isolamento social (3).

Contudo, com a perda de familiares e amigos, a solidão não só pode aumentar como provocar sentimentos de ansiedade face às expectativas da morte. Para alguns autores, (cit. Barroso & Tapadinhas 2006, p.5) “a perda do cônjuge, de um amigo, familiar ou colega, pode provocar ansiedade na medida em que o idoso pode prever que a sua morte também se avizinha” (3).

A solidão diminui no idoso a preocupação consigo mesmo, levando por vezes a uma má alimentação, tanto em qualidade como em quantidade. Assim, todos estes factores podem interferir amplamente, nos sentimentos dos idosos.

Apesar de necessitarmos de momentos para estar sozinhos, ninguém gosta de se sentir só, porque provoca desconforto emocional.

3. Conclusão

Desta forma verifica-se que a população idosa precisa de todo o carinho e preocupação pois, a velhice não é o fim e sim o início de uma nova etapa da vida.

Um projecto como o Mais Idade Mais Saúde permite uma melhor adaptação há população idosa para com a sua “nova vida” e também é uma forma de convívio e de combate à solidão de que alguns podem ou puderam vir a ser alvo.

Deste modo, o Educador Social deve ter em atenção a população mais debilitada emocionalmente devido à solidão e tentar incorpora-lo no grupo, de modo a fazer com que a pessoa ao criar novas amizades comece a melhorar a sua perspectiva perante a vida .

É necessário combater a solidão para que as pessoas sejam mais felizes, se sintam úteis e vivam em plenitude.

4. Bibliografia

1. Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. (pp. 123-134). New York: John Wiley and Sons.
2. Rook, K.S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407.
3. Barroso, V. L & Tapadinhas, A. R. (2006). *Órfãos Geriatras: Sentimentos de solidão e depressividade face ao envelhecimento – Estudo comparativo entre idosos institucionalizados e não institucionalizados*. P. 171-183