

## Poster 02

### A solidão na terceira idade

Loureiro, C.<sup>1</sup>; Mendes, C.<sup>1</sup>; Monteiro, A.M.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

<sup>2</sup>Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real. Portugal

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. 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. 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.