

IMPACTO DA SOLITUDE E ISOLAMENTO SOCIAL NO ENVELHECIMENTO

Leticia Ferreira Soares Vely¹

Enzo Santos Cunha²

Marco Loyola Machado Leão³

Ana Laura de Deus⁴

Ana Cláudia Ferreira Campos⁵

Leidiane Nonato de Andrade⁶

O envelhecimento é um processo natural do ser humano, na qual se tem a senescência, que é fisiológica, e a senilidade, que são alterações físicas e mentais no organismo. Tal fenômeno, pode ser influenciado pela solitude e o isolamento social. Nesse sentido, enquanto a primeira é um momento de privacidade que majoritariamente é voluntário, o segundo é a ausência ou o sentimento de relações interpessoais escassas ou frágeis. Com isso, esse estudo visa mostrar informações a respeito do impacto emocional e físico da solitude e do isolamento social no envelhecimento. Para tanto, foram analisados artigos no Google Acadêmico, SciELO e PubMed, com os descritores: solitude OR isolamento social OR envelhecimento, publicados nos anos de 2015-2025, na língua portuguesa. A solidão pode levar ao enfraquecimento dos laços sociais, sendo associada a sentimentos mais negativos como a ansiedade, a hostilidade interpessoal e a depressão. (Biordi & Nicholson, 2014). Por outro lado, a solitude pode ser positiva, pois dá a oportunidade de experienciar momentos pessoais e introspectivos, sendo definida por Delisle (1988, p. 361) como: “a distância física e mental separando o indivíduo do resto do mundo”, vista como um afastamento da interação interpessoal de forma desejada e voluntária. Esse ato voluntário é enxergado como positivo, pois se busca algo com objetivo. (Larson, 1990). Os idosos que se sentem isolados têm um envelhecimento prejudicado, com maior risco de demência, menor expectativa de vida e qualidade de vida comprometida. Fato comprovado durante a pandemia de SARS-CoV-2, onde o isolamento social foi agravado, impactando significativamente na saúde dos indivíduos (Clair et al., 2021). A inclusão dos

¹ Acadêmica de medicina do 6º período da faculdade Unifimes Campus Trindade leticiafeso18@academico.unifimes.edu.br.

² Acadêmica de medicina do 6º período da faculdade Unifimes Campus Trindade.

³ Acadêmica de medicina do 6º período da faculdade Unifimes Campus Trindade.

⁴ Acadêmica de medicina do 6º período da faculdade Unifimes Campus Trindade.

⁵ Acadêmica de medicina do 3º período da faculdade Unifimes Campus Trindade.

⁶ Docente de medicina da faculdade Unifimes Campus Trindade.

idosos em círculos sociais de amigos e membros familiares é considerada uma boa maneira para os idosos lidarem com esse sentimento de solidão. Além disso, a forma com que a sociedade percebe o envelhecimento influencia no conforto desses idosos, com isso, é necessário que eles sejam reconhecidos, valorizados e amparados. Por isso, políticas públicas que incentivem o convívio interpessoal, bem como o acesso à tecnologia para a interação social facilitada, são fundamentais para uma melhora na saúde dos mais velhos. Em suma, a solidude pode, de maneira sutil, ser benéfica quando a vontade de estar sozinho é voluntária, porém na realidade, ela dificilmente é desejada pela população idosa, ocasionando um isolamento social e sentimento de solidão. Portanto, o amparo governamental para minimizar esse problema é importante. Quando isso é possível, é criada uma velhice mais pacífica, feliz, forte e saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento. Solidude. Isolamento social. Saúde mental. Qualidade de vida.