

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

IVANEIDE DA SILVA OLIVEIRA

**OS EFEITOS DA SOLIDÃO NA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS IDOSAS**

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2024

IVANEIDE DA SILVA OLIVEIRA

**OS EFEITOS DA SOLIDÃO NA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS IDOSAS**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

**Orientador:** Me. Larissa Maria Linard Ramalho

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2024

IVANEIDE DA SILVA OLIVEIRA

**OS EFEITOS DA SOLIDÃO NA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS IDOSAS**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 26/06/2024

**BANCA EXAMINADORA**

Orientador: ME. LARISSA MARIA LINARD RAMALHO / UNILEÃO

Membro: ESP. ALLINE LEITE GARCIA FONTENELLE / UNILEÃO

Membro: ME. ANDRÉ LIMA GOMES / UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2024

# OS EFEITOS DA SOLIDÃO NA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS IDOSAS

Ivaneide da Silva Oliveira<sup>1</sup>  
Larissa Maria Linard Ramalho<sup>2</sup>

## RESUMO

**Introdução:** A solidão é um dos aspectos que pode influenciar no bem-estar da pessoa idosa. Diante das ações funcionais do envelhecimento, existem mudanças gradativas que ocorrem na idade avançada que precisa ser acolhido e auxiliado, a partir da necessidade de cada indivíduo. Por essa razão, o objetivo geral deste trabalho é trazer uma compreensão da relação entre solidão e saúde mental na vida da pessoa idosa, partindo do processo de envelhecimento. Já os objetivos específicos trazem considerações e variáveis de como acontecem os processos de envelhecimento e da solidão, a partir das relações que a pessoa idosa constrói, seja em seus ambientes familiares ou sociais. Para chegar ao objetivo do estudo foi realizado o método de revisão de literatura com abordagem qualitativa e análise exploratória. O trabalho é desenvolvido com foco na saúde mental do idoso, observando o grau de comprometimento que existe na construção desse sujeito, resultando muitas vezes em sofrimento e insatisfação na qualidade e bem-estar da vida. Por fim, compreende-se que a solidão é um fator presente na vida das pessoas idosas, portanto é importante auxiliar na construção de laços familiares e sociais, que tenham como propósito o acolhimento e a humanização.

**Palavras-chave:** Solidão. Envelhecimento. Laços Sociais. Saúde Mental.

## ABSTRACT

**Introduction:** Loneliness is one of the aspects that can influence the well-being of the elderly. Faced with the functional actions of aging, there are gradual changes that occur in old age that need to be welcomed and helped, based on the needs of each individual. For this reason, the general aim of this work is to provide an understanding of the relationship between loneliness and mental health in the lives of older people, based on the ageing process. The specific objectives include considerations and variables about how the processes of ageing and loneliness occur, based on the relationships that elderly people build, whether in their family or social environments. In order to achieve the study's objective, the literature review method was used with a qualitative approach and exploratory analysis. The work was developed with a focus on the mental health of the elderly, observing the degree of impairment that exists in the construction of this subject, often resulting in suffering and dissatisfaction in the quality and well-being of life. Finally, it is understood that loneliness is a factor in the lives of elderly people, so it is important to help build family and social ties that are welcoming and humanizing.

**Keywords:** Loneliness. Ageing. Social Ties. Mental Health.

---

<sup>1</sup>Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: oliveira.ivaneide230@gmail.com

<sup>2</sup>Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: larissaramalho@leaosampaio.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento trouxe uma mudança em “quantidade” e na “diversidade” do perfil populacional, resultando numa população diferenciada de jovens e idosos, em proporção inimaginável (Oliveira, 2012). Envelhecer é um processo inevitável da população mundial, não obstante os avanços da medicina moderna e, envolve a sociedade contemporânea e a aceitação de uma verdade absoluta. A Organização Mundial da Saúde (OMS) faz uma estimativa que até o ano de 2025 haverá um crescimento populacional significativo, em torno de 694 milhões de pessoas idosas, aproximadamente dois bilhões de pessoas com mais de 60 anos (World Health Organization, 2005).

Ainda de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o envelhecimento é um fenômeno que atinge, igualmente, toda a população mundial que se encontra na faixa etária entre 60 a 65 anos, idade essa tida como o prenúncio para ser considerado idoso, em decorrência da maior expectativa de vida. Para além desse aspecto, existem também outros fatores que estão associados ao envelhecimento como: psíquicos, biológicos e sociais. Os mecanismos de ações desses fatores são diretamente ligados aos efeitos provocados pelo processo de envelhecimento, no qual ele envolve a perda do funcionamento adequado homeostático e das funções fisiológicas (Cardão, 2009, p. 32).

É interessante ressaltar que as causas do envelhecimento podem estar ligadas a situações biológicas normais e ser um processo bem elaborado e consideravelmente tranquilo, como também pode estar submetido a situações de estresse emocional e físico. Esse processo pode sofrer uma sobrecarga funcional culminando em fatores agressivos que desenvolve patologias, sejam elas de ordem imunológica, nervosa ou endócrina (Firmino, 2006). Em torno disso, é essencial que ao longo da vida os seres humanos estabeleçam vínculos afetivos, pois é a partir dessas interações que fatores como autonomia, independência e bem-estar vão se desenvolvendo, e quando inexistentes, podem provocar reações danosas a nossa saúde seja na dimensão biológica ou na dimensão social (Coimbra, 2008).

No que tange o aspecto individual, é importante refletir de que forma é entendida a solidão, bem como as diversas formas como as pessoas a vivenciam, pois ainda que as pessoas construam bons vínculos e tenham relações interpessoais bem estabelecidas, podem apresentar uma insatisfação e se sentirem sozinhas, ou infelizes. Esse é um assunto que trouxe diversos questionamentos no meio científico, e se identificou que a solidão na vida dos idosos, pode atingi-los negativamente no desenvolvimento pessoal e interpessoal (Fernandes, 2007). O mesmo autor ainda coloca que, a solidão no meio dos idosos está relacionada às emoções, sejam

elas ligadas pelo envelhecimento ou pelas perdas que são geradas ao longo da vida, como perdas de independência, mentais e sociais, gerando a necessidade do apoio de uma “institucionalização precoce”.

Em outra perspectiva a singularidade do sujeito implica na longevidade de sua vida, nas transformações que ocorrem a partir desse contexto social. Sendo assim, é importante trazer dignidade à velhice e reconhecer que o meio social influencia na saúde e nas relações que são experienciadas (Lafin, 2009). Para tanto, é interessante ainda ressaltar que apesar das limitações que envolvem as condições funcionais das pessoas idosas, esses aspectos não devem ser motivos para o afastamento do idoso do seio familiar. O indivíduo é um ser sociável, em constante mudança, e necessita de contato com outras pessoas (Fernandes, 2007).

Nesse contexto, o objetivo geral do estudo é trazer uma compreensão da relação entre solidão e saúde mental na vida da pessoa idosa, partindo do processo de envelhecimento. Já os objetivos específicos tratam-se de investigar como acontece o processo de envelhecimento; verificar como a solidão pode estar atravessada com o bem-estar da pessoa idosa; compreender como os fatores associados aos laços sociais impactam na saúde mental durante o processo de envelhecimento (Figueiredo, 2007).

Acrescente-se, que o assunto é socialmente identificado na modernidade como fator importante, pois a sociedade se encontra diante crescimento considerável do envelhecimento mundial, e esse aspecto decorre do número reduzido de natalidade, pois as famílias estão diminuindo o número de filhos (Vasconcelos, 2012). Assim, esse estudo se justifica pela importância e contemporaneidade do tema, que em algum momento da vida, pode atingir todos os indivíduos no processo de desenvolvimento como ser humano, que aceite e chegue à velhice.

## **2 METODOLOGIA**

O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa e análise exploratória, em que visa discutir aspectos de como a solidão afeta a população de idosos no processo de seu desenvolvimento e como a solidão se associa à saúde mental dos mesmos, sendo este o recorte da investigação. Segundo Creswell (2007), a pesquisa qualitativa é determinante na interpretação dos fenômenos sociais, ou seja, o pesquisador faz uma interpretação a partir do que é observado, estudado, entendido e aprofundado do tema escolhido.

Marconi e Lakatos (2007) ensinam que a revisão científica traz considerações e observações, retrospectivas e experimentos, onde se estabelece uma análise da literatura. Trazer hipóteses que tem os objetivos de avaliar e reunir fatos que são criticamente anunciados dentro

da metodologia de pesquisa visa sintetizar e embasar resultados e dimensões dos estudos primários. No processo de pesquisar problema se faz necessário responder claramente as questões formuladas, de acordo com as evidências dos métodos sistemáticos e explícitos da pesquisa.

Para a realização da pesquisa foram adotados livros e artigos, utilizando como base de dados o google acadêmico, o Scientific Electronic Library Online (SciELO) e o Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC). Referente a busca, foram empregadas as seguintes palavras-chave: solidão; envelhecimento; laços sociais; saúde mental. A partir disso, será possível alcançar explicações para os fenômenos base de estudo, bem como descobrir novos e formular ideias e hipóteses.

### **3 CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DO ENVELHECIMENTO: PRINCIPAIS CONCEITOS E FUNDAMENTOS**

O envelhecimento é uma reação natural do corpo humano e pensar qualitativamente sobre isso é uma tendência universal que se destaca nas últimas décadas, tendo em vista os avanços da medicina e o aumento da expectativa de vida. Esses fatores geram implicações profundas na sociedade, o que demanda uma análise mais abrangente de como as pessoas enxergam o envelhecimento e como suas expectativas e crenças são impactadas no processo da saúde mental (Soares, 2017).

Para Eli Metchnikoff (1903), a visão impotente da saúde dos idosos gerou um termo novo que é a gerontologia, que significa o estudo do envelhecimento. Compreende-se que existe um novo cenário da população de pessoas com um nível etário alto modificando o perfil demográfico. Então a partir desse novo conhecimento, se fundamenta agora uma nova demonstração da realidade, na qual se faz necessário gerar estratégias, trazer um conhecimento atual da população e, conseqüentemente, uma nova diretriz para a orientação dos jovens no cuidado do futuro. Assim, é fundamental promover amparo e compromisso social digno para a população com idade avançada (Ervarti, 2018).

No século XX, vários médicos psiquiatras deram início ao estudo sistemático da gerontologia e da geriatria e, acreditavam que essas ciências irmanadas iriam se transformar, em um “futuro próximo”, num campo produtivo de realizações científicas (World Health Organization, 2005). Nascher (1909), pesquisador e médico, foi o precursor do termo Geriatria, o que levou a novos conhecimentos das especificidades a respeito das alterações fisiológicas (senescência) que faz da parte da vida das pessoas idosas e as alterações patológicas

(senilidade). A primeira sendo alterações fisiológicas normais do envelhecimento, como perda da audição e visão, ou seja, são ações normais do organismo; e a segunda, o surgimento de doenças patológicas.

Segundo Lopes (2003), Metchikoffo e Nescher tiveram dificuldade para agregar parceiros em seus projetos de investigação sobre o envelhecimento, visto que alguns colegas não aceitaram a distinção entre os termos das causas patológicas e fisiológicas, e poucos foram os clínicos que compartilharam suas preocupações em “integrar ciência básica, pesquisa social e direito”. Assim, conscientizar a sociedade a entender que o envelhecimento não é um favor, mais um processo evolutivo que toda pessoa idosa tem direito, não foi fácil e ainda hoje a sociedade tem um olhar preconceituoso (Freitas, 2011).

Outro momento importante foi o processo de formação da American Geriatric Society (1942) e a Gerontological Society of América (1946) surgidas pelo número do crescimento de pesquisadores interessados no estudo do envelhecimento. Os avanços se deram devido ao crescimento do indicador demográfico da população de idoso, tendo em mente a necessidade de planejar melhorias das camadas “determinantes e condicionantes” que interferem na saúde e conjunção biopsicossocial. Apesar de muitas vezes as pessoas idosas trazerem condições favoráveis no seu processo de envelhecimento, ainda existe um perca dos fatores “socioeconômico, da autonomia e independência, dificultando assim a adaptação das pessoas idosas no mundo” (Freitas, 2011, p. 65).

Do ponto de vista de Porto et al. (2013), compartilhar do pensamento que envelhecer é um processo natural, individual, indissociável e irrevogável, perante a existência humana é considerar que se precisa transformá-lo num período satisfatório. Posto isso, entende-se que as circunstâncias desfavoráveis do processo de envelhecer podem vir acompanhadas de momentos prazerosos e de plena realização. Enfim, não está associado só a doenças e improdutividade, a depender de como o sujeito se desenvolve no seu meio.

No que se refere aos fatores de proteção ao envelhecimento, pode-se atentar-se aos fatores de prevenção primária, este se refere à atenção aos riscos ambientais ou individuais que podem desencadear doenças e não pode ser alterados, como por exemplo idade, etnia e fatores genéticos. Diante disso, é possível que o envelhecimento saudável seja conquistado por sujeitos que mesmo antes da juventude tenham se atentado em fazer uso de dietas adequadas para o corpo, praticar exercícios e atividades físicas, não fazer uso ou não se tornar dependente de substâncias químicas ou de fatores debilitantes, como estresse físico e mental em alto nível (Santos; Andrade; Bueno, 2009).

De outro modo, também deve-se refletir acerca dos fatores de riscos no envelhecimento que, de acordo com Maia *et al.* (2006), a idade é considerada o mais eficiente indicador de risco de morrer, uma vez que a probabilidade de adquirir alguma doença crônica ou incapacidade aumenta significativamente com o passar dos anos. Além disso, diminuem, progressivamente, a capacidade e as reservas funcionais, bem como o aumento da suscetibilidade aos problemas de saúde e a possibilidade de mortes. Os mesmos autores acrescentam que a taxa de mortalidade entre os idosos brasileiros aumentam, independente do sexo, aumentando, também, a dependência para a realização de atividades básicas diárias (Maia *et al.*, 2006).

Partindo desta perspectiva, é de suma importância a compreensão de que a negligência da família, o desrespeito ou a ausência de afeto, resultam nos idosos danos significativos, tanto no campo psicológico quanto no fator psicossomático, somando em problemas físicos graves. Por outro lado, existem alguns fatores estruturais que não permitem que as relações familiares e sociais se desenvolvam. Nesse sentido, as relações ambientais que envolvem o meio natural e os grupos sociais favorecem, muitas vezes, o afastamento dos familiares, bem como a vulnerabilidade e a precariedade de condições materiais (Treas, Bengston, 1978, in Pimentel, 2005).

De acordo com Fonseca (2012, p. 2), os processos que envolvem o envelhecimento precisam trazer aspectos da sua singularidade, e que não estejam no padrão de normatização e universalidade. Para mais, nota-se que existe uma particularidade no processo de senescência e do fenômeno fisiológico, sendo que quando estes estão correlacionados há alterações e constâncias das funções da saúde mental e dos padrões sociais relacionados a mudanças no seu papel social, como por exemplo a “viuvez, estrutura familiar, institucionalização, aposentadoria e a realização de planos estruturados, na vida dos idosos”.

Por sua vez, o discurso sobre a senescência superou as concepções renascentistas a respeito da morte e do morrer, bem como os limites da longevidade e do processo de envelhecimento. Dito isso, é necessário compreender que neste período a morte era tida como um obstáculo a ser enfrentado enquanto a longevidade como um momento fantástico e revelador da racionalidade própria do corpo humano. Todavia, na modernidade é preciso entender o envelhecimento e seus processos a partir de um olhar clínico, também biológico e invariável. Nesse sentido, a morte passou a ser vista como resultado de doenças específicas da velhice (Silva, 2008).

Laslett (1991) acredita que o aumento da longevidade e qualidade de vida da pessoa idosa e o surgimento da aposentadoria para essas pessoas garantem o ingresso para a terceira

idade. Entretanto, Souza (2008) menciona que se a intenção se direciona ao entendimento da terceira idade como uma categoria social, torna-se necessário identificar os fatores que permitem ou influenciam sua origem e sua legitimidade no contexto sociocultural. Além disso, a autora destaca como hipótese a generalização e a reorganização dos sistemas de aposentadoria, a reconsideração dos termos de tratamento da velhice o discurso da gerontologia social e os interesses da cultura do consumo (Silva, 2008).

De modo geral, a idade é influenciada pelos hábitos culturais e papéis sociais que o sujeito desempenha na sociedade e no comportamento esperado no envelhecimento, dado que a pessoa se constitui a partir do seu contato com o meio. Nesse processo há uma associação tanto com a história de cada país, como também na cultura onde estão inseridos (Pocinho, 2007). A segurança da família e das políticas governamentais asseguram “certa” tranquilidade no processo da velhice e da dignidade dela.

#### **4 REFLEXÕES ACERCA DA SOLIDÃO E DO ISOLAMENTO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

O processo de envelhecimento populacional já tem sido uma realidade no Brasil. Por sua vez, as pessoas tendem a existir até os 60 anos ou mais, portanto, viver mais não significa necessariamente que o sujeito qualidade de vida. Acerca disso, alguns autores buscam refletir acerca dos fatores que têm influenciado em potencialidade na saúde mental e na qualidade de vida das pessoas idosas, estando entre eles o isolamento social (Bezerra; Nunes; Moura, 2021).

Falar de isolamento social é referir-se à maneira como cada sujeito administra os seus sentimentos de modo individual ou social. O isolamento pode ter uma diversidade de significados e não necessariamente significa ser solitário ou estar sozinho (País, 2006). Dentro das atuais publicações acerca do isolamento social, identifica-se que este termo pode estar relacionado com à escassez ou inadequação de relações humanas, seja no âmbito familiar, entre amigos ou comunitariamente falando. Especificamente nesse caso, o sujeito conta com insuficiência de apoio social e interage com uma quantidade baixa de pessoas, diferente do que deseja (Bezerra; Nunes; Moura, 2021.)

Ainda de acordo com Bezerra, Nunes e Moura (2021), no Brasil existe um estudo publicado a respeito do Estudo Longitudinal de Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil) que traz evidências acerca dos aspectos de participação social do idoso na comunidade, destacando como um fator negativo a restrição de contato dessa população com o seu meio, a redução de bem-estar por conta disso e os riscos enfrentados no âmbito da saúde física e emocional dessas

pessoas, tendo como uma das explicações a falta de vínculo familiar e a ausência de assistência e apoio comunitário (Bezerra; Nunes e Moura, 2021).

Freitas (2011) coloca que é comum que os mais jovens tenham a percepção de que a solidão é um sentimento da velhice, fazendo uma relação direta entre velhice e solidão, considerando normal a existência desse sentimento nas pessoas mais velhas. Assim sendo, entende-se que este discurso espelha muitas das atitudes comuns sobre o processo de envelhecimento, pois de maneira geral a pessoa idosa é vista como uma pessoa conservadora, inflexível e passiva, com doenças e problemas físicos e mentais. Logo, a generalização das questões colocadas reforça os mitos e os estereótipos, podendo ainda dar espaço para muitas atitudes discriminatórias e preconceituosas, afetando uma camada significativa dessa população (Freitas, 2011).

De acordo com Paço (2016), a solidão é, por sua vez, um dos maiores flagelos da atualidade que segue afetando com mais discrepância os idosos, sendo muitas vezes resultado de abandono dos seus familiares. Além disso, o mesmo autor aponta que a solidão pode resultar de aspectos circunstanciais ou de características pessoais de cada pessoa, uma vez que cada pessoa enfrenta e encara as diferentes experiências da vida de diversas formas, podendo ou não se sentir mais ou menos só, permitindo que a solidão se apresente com maior ou menor intensidade. Ainda nesse sentido, a solidão pode ter dois aspectos diferentes, em que algumas pessoas, em algum momento da vida, podem preferir de estarem sozinhas e ainda assim não sentirem solidão, enquanto em outras situações podem se sentirem vazias (Paço, 2016).

Em um estudo elaborado por Nóbrega e Souza (2019), enfatiza-se que a solidão pode ser um fator consideravelmente agravante na saúde mental da pessoa idosa, uma vez que em seus aspectos negativos, a solidão é entendida como um sentimento de falta e/ou ausência de algo ou alguém no campo afetivo, ou seja, mesmo que a pessoa esteja em meio a muitas pessoas, ela pode ainda sentir-se sozinha (Carmona; Couto; Scorsolini-Comin, 2014). Esse sentimento é complexo e subjetivo, podendo ser responsável pela sensação de abandono e isolamento (Oliveira, 2011).

Ussel (2011) aponta que existem algumas maneiras de combater e enfrentar a solidão desde que a pessoa idosa esteja disposta e deseje isso. No entanto, para que isso seja possível, é fundamental o idoso aceite o estado de viuvez, bem como mantenha um afastamento de sua casa por algum tempo, uma vez que o reviver de memórias pode contribuir para uma depressão. Nesse período, é necessário que haja o apoio da família e visitas de amigos e pessoas queridas, evitando que o idoso se isole. Para tanto, o rádio e a televisão também são muito utilizados para

o combate a solidão, bem como a retomada de atividades sociais antigas e as relações sociais (Ussel, 2011).

Por outro lado, em um aspecto positivo, o isolamento pode levar a pessoa idosa a desenvolver sua autonomia, garantindo uma maior independência nos diferentes contextos de sua vida, visto que o isolamento pode abrir espaço para que o idoso reflita sobre sua existência, possibilitando, nesse sentido, o aprimoramento e o amadurecimento emocional, dando abertura para sentir-se e também pensar em modos de ser e existir no mundo, tendo em vista que esse sujeito é ativo e protagonista da sua história (Carmona; Couto; Scorsolini-Comin, 2014).

Em contraposição, os mesmos autores colocam que no sentido negativo, ou seja, quando esse sentimento é percebido de modo desagradável e angustiante, pode estar associado ao aumento da sensação de abandono, o que afeta negativamente na saúde mental da pessoa idosa, levando esta a enxergar-se como um sujeito excluído socialmente (Carmona; Couto; Scorsolini-Comin, 2014). Posto isso, nota-se que a solidão tem sido objeto de estudo significativo para compreender os fatores que atravessam a saúde mental e qualidade de vida na velhice.

No processo de envelhecimento existe uma grande variedade de eventos estressores, assim como estratégias de enfrentamento para esses acontecimentos, uma vez que os idosos “estão expostos a diferentes circunstâncias sociais e pessoais, atuais e passadas, além de serem dotados de diferentes graus de resiliência e possuem diferentes formas de interpretar e lidar com eventos estressantes” (Fortesburgos; Neri; Cupertino, 2008, p. 74). Posto isso, entende-se que, como descrito acima, a pessoa idosa precisa desenvolver sua autonomia e independência.

Em suma, a solidão pode ser um fator de risco para a saúde mental do idoso, podendo gerar impactos negativos na qualidade de vida desse sujeito, sendo assim um dos principais fatores que resultam em depressão e tentativa de suicídio (Gerritsen et al., 2011 apud Funda, 2021). Tendo como exemplo a pandemia mundial por conta do covid19, alguns aspectos corroboram com possibilidades para o surgimento desse sentimento, uma vez que foi percebido o quanto o isolamento social obrigatório, bem como a precarização da saúde pública e perdas repentinas desencadearam inúmeros transtornos nessa população.

Freitas (2011), em sua obra, descreve algumas estratégias que podem ajudar aos idosos a lidarem com o sentimento de solidão, dentre elas: Tentar conhecer novas pessoas e fazer novas amizades, participar de atividades sociais voluntárias, transmitir conhecimentos e experiências para outras pessoas, encontrar novos canais de comunicação entre pessoas da mesma geração e de outras também, envolver-se em grupos de convívio, atualização cultural, conscientizar-se do seu papel como cidadão ativo na sociedade, reconhecendo seus direitos e deveres, investir em si próprio, cuidando da saúde física e mental, convencer-se que a adaptação as mudanças

naturais da velhice traz dificuldades e desafios, mas que isso não implica o afastamento e isolamento, inatividade e depressão, saber eleger as prioridades pessoais e defender a sua privacidade, assim como seu ponto de vista.

Para mais, é importante a compreensão dos mecanismos sociais que produzem o sentimento de solidão, assim como os fatores culturais, sociais e econômicos que atravessam esse sentimento, uma vez que ao definir o que significa o termo solidão perde-se a singularidade do significado em cada sujeito. “ A solidão é um bom exemplo de conceito não definitivo na justa medida em que carece de referências precisas e não possui limites que permitam determinar com clareza o seu conteúdo (Pais, 2006, p. 26).

## **5 A IMPORTÂNCIA DOS LAÇOS SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA**

Azeredo (2011) aponta que a pessoa idosa, com o avanço da idade, vai sofrendo perdas significativas, seja por morte ou pelo afastamento, uma vez que as limitações advindas do processo de envelhecimento pode impedir que os idosos sustentem essas relações no cotidiano, resultando em perdas de contatos com sua rede, ou até mesmo em quebra de vínculos. Sendo assim, é necessário destacar que os idosos devem construir e manter os laços sociais ao longo da vida, uma vez que os laços sociais bem estabelecidos é um fator benéfico na saúde mental da pessoa idosa.

Em suma, para que o envelhecimento seja uma experiência positiva na vida da pessoa, esta deve ser acompanhada de uma rede protetiva e preventiva que vise a saúde e o bem-estar da pessoa, bem como a participação social e a segurança. A Organização Mundial da Saúde utiliza o termo “envelhecimento ativo” para se referir a um processo contínuo de otimização no que se refere à qualidade de vida do idoso (Marques, 2015). Desse modo, quando se pensa em participação social, deve-se pensar nos laços sociais construídos durante toda a vida da pessoa.

Marques (2015), em sua dissertação, discorre acerca da promoção do envelhecimento ativo, trazendo algumas vertentes como por exemplo o isolamento social e a solidão na velhice. Em torno disso, ele aponta que a qualidade de vida e o bem-estar estão relacionadas com o meio em que a pessoa se insere, isso quer dizer que a atividade social, o sentir-se amado e acolhido pela família e comunidade implica diretamente na promoção de saúde da pessoa idosa. Assim, é interessante que os idosos participem de grupos e atividades que possibilitem a interação social.

Segundo Paugam (2009), os laços sociais são diversos e de natureza diferente, embora todos eles possibilitem às pessoas a proteção e o reconhecimento necessário à sua existência social, “o reconhecimento remete para a interação social que estimula o indivíduo, fornecendo-lhe a prova da sua existência e a sua valorização aos olhos do outro e dos outros” (Paugam, 2009, p.63). Desse modo, é importante ressaltar a importância da confiança nos laços sociais, pois o enfraquecimento desses laços pode potencializar o sofrimento e o isolamento na vida da pessoa idosa.

Azeredo (2011, p.90) destaca que “o ciclo vital da família não é mais que a sua história, a sua evolução e transformação ao longo do tempo (...) constituído por diversas fases, bem definidas, não só relativamente à sua sequência, mas também em relação à sua duração”. Para tanto, o autor levanta um debate acerca dos diferentes tipos de família e os laços sociais estabelecidos entre elas, colocando em pauta um questionamento acerca da sobrecarga do familiar que cuida do idoso, além de exercer outras funções e papéis no cotidiano, podendo resultar em uma relação instável e enfraquecimento dos laços entre eles.

Em outra perspectiva, vale mencionar que a inserção de idosos em grupos sociais proporciona uma mudança significativa no paradigma da velhice enquanto processo de limitação e incapacidade, visto que é a partir da relação da pessoa idosa com esses grupos que ela se percebe como ativa, produtiva e independente na sociedade, podendo ainda buscar, de forma autônoma e autêntica, estratégias para garantir suas satisfações e desejos pessoais, além de construir bons vínculos e manter seus laços sociais bem estabelecidos (Miranda; Banhato, 2008).

Segundo Dias, Carvalho e Araújo (2013), o fato do idoso morar só, implica a um decréscimo no bem-estar e na saúde mental da pessoa idosa, impactando na sua qualidade de vida e podendo resultar em um agravamento da morbidade. Todavia, nem toda pessoa idosa quer conviver com a sua família e esse fator é relevante para discutir em torno dessa temática. Para Neri (2001), discutir a respeito da qualidade de vida desse público é um fenômeno complexo que, inclusive, pode ser atravessado por inúmeras influências, podendo ser caracterizada como uma visão multidimensional. Entretanto, deve-se compreender que embora alguns idosos tenham suas funções preservadas, podendo cuidar de si e desempenharem comportamentos biológicos e psicológicos adaptativos, a construção de laços sociais é imprescindível nesse momento, sejam eles familiares ou comunitários (Neri, 2001).

Em um estudo realizado acerca das redes de apoio social para com a pessoa idosa, é percebido que, embora existam poucos estudos publicados no Brasil que se volte para a função do apoio social para idosos institucionalizados, deve-se colocar em pauta a respeito da

importância que o apoio social tem na qualidade de vida da pessoa idosa (Rodrigues; Silva, 2013). No mais o mesmo estudo enfatiza sobre a importância de diferenciar apoio social de interação social, visto que nem toda interação oferece um apoio. Existem algumas interações sociais que podem, inclusive, ser muito negativa e estressora, como por exemplo em casos em que os filhos superprotegem seus pais na velhice, além de fazerem cobranças excessivas para que eles interajam com o meio (Rodrigues; Silva, 2013)

Além disso, vale enfatizar que o envelhecimento tido como saudável deve ser percebido como uma interação entre saúde física e mental. Dessa maneira, a importância do convívio social da pessoa idosa é um fator crucial para uma melhor percepção de qualidade de vida, uma vez que idosos satisfeitos com suas relações pessoais, com a rede de apoio necessária, tendem a se sentirem amados e acolhidos reduzindo, assim, o sentimento de solidão e abandono, sentimentos esses que refletem na saúde mental dessas pessoas e resulta em sofrimento (Dias; Carvalho; Araújo, 2013).

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante das pesquisas aqui apresentadas, compreende-se o envelhecimento como um processo evolutivo natural, individual e indissociável que, por sua vez, é necessário que seja transformado num período satisfatório na vida da pessoa idosa, a fim de assegurar à pessoa de seus direitos e possibilitar uma qualidade de vida. Todavia, sabe-se que a satisfação/insatisfação não estão apenas voltadas para a presença ou ausência de doenças e improdutividade, mas também o modo como a pessoa se relaciona com o seu meio e a maneira em que desenvolve suas funções e papéis no cotidiano, isso vai desde o desenvolvimento de sua autonomia e o cuidado consigo até a integração e a participação social (Porto et al., 2013).

A partir dos estudos encontrados acerca dos efeitos da solidão e do isolamento na saúde mental das pessoas idosas, conclui-se que pensar em isolamento social é refletir acerca do modo como o sujeito se desenvolve em seu ciclo, bem como a forma que os seus sentimentos são administrados tanto no âmbito individual, como socialmente. Como colocado por País (2006) ao longo de seu trabalho, o isolamento pode ter diferentes significados, e isso significa que não necessariamente associa-se com ser ou estar sozinho. Além do mais, foi identificado que o termo “isolamento social” pode estar vinculado com a inadequação ou escassez das relações pessoais.

Em vista dos argumentos apresentados, nota-se que a solidão pode ser um fator agravante na saúde mental da pessoa idosa, visto que pode ser entendida como falta ou ausência

no campo afetivo e emocional, resultando em um sentimento desagradável e angustiante, afetando negativamente na saúde mental do sujeito na velhice. Entretanto, o isolamento também pode afetar o idoso positivamente, dado que pode levar o mesmo a construir e desenvolver sua autonomia e independência no cotidiano ao longo do seu processo de envelhecimento, fazendo com que a pessoa idosa desenvolva seu amadurecimento emocional e reflita sobre sua existência no mundo e busque estratégias para desenvolver suas habilidades e alcançar seus desejos (Carmona; Couto; Scorsolini-Comin, 2014).

Em virtude do que foi analisado, existem estratégias que podem facilitar para que os idosos lidem com o sentimento de solidão, já que esse sentimento é muito presente na velhice, independente dos laços e das redes que essas pessoas tenham. Nesse sentido, Freitas (2011) aponta que manter os laços sociais e familiares bem estabelecidos é um fator benéfico para promover qualidade de vida na velhice, assim como assegurar que o idoso esteja participando efetivamente das atividades sociais e comunitárias, compartilhando suas experiências pessoais e se conscientizando dos seus limites e potencialidades, de forma ativa e autônoma na sociedade.

Diante do exposto, é necessário mencionar que embora exista uma quantidade considerável de estudos e pesquisadores que escrevem e abordam sobre o processo de envelhecimento, ainda é preciso que haja uma maior produção de trabalhos acerca dos efeitos da solidão e do isolamento social na saúde mental do idoso e na qualidade de vida dessa população, visto que atualmente ainda existe um certo “descaso” e preconceito para com essas pessoas nos diferentes contextos. Para mais, de acordo com o aprofundamento nas pesquisas encontradas, nota-se que pouco se fala a respeito dos problemas socioeconômicos que perpassam a vida das pessoas ao longo do processo de envelhecimento, seja dos idosos ou de seus cuidadores, mas sabe-se que esses problemas, de raízes sociais, são fatores contributivos para o sentir-se sozinho e improdutivo.

Por fim, a construção deste trabalho foi uma experiência ímpar de estar face às questões que tanto me impactaram e atravessaram durante o processo de graduação, mais especificamente ao final dela, durante a disciplina de psicogerontologia, onde foi possível questionar e refletir acerca da população idosa e de como ocorre o processo de envelhecimento, partindo do âmbito físico e emocional. Sendo assim, pude aprofundar na temática e entender os fatores que pode, ou não, contribuir para uma boa qualidade de vida na velhice, podendo ainda adentrar nos conceitos de solidão e isolamento social, termos estes que estão diretamente relacionados à saúde mental da pessoa idosa.

## REFERÊNCIAS

- AZEREDO, Z. A. S.; AFONSO, M. A. N. Solidão na perspectiva do idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 2, p.313-324, 2016.
- AZEREDO, Z. (2011). *O idoso como um todo*. Viseu: Psicossoma
- BEZERRA PA, NUNES JW, MOURA LB. Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa. *Acta Paul Enferm*, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37689/actaape/2021AR02661>. Acesso em: 21 mai. 2024.
- CARDÃO, S. (2009). *O idoso institucionalizado*. Lisboa: Coisas de Ler.
- CARMONA, C. F.; COUTO, V. V. D.; SCORSOLINI-COMIN, F. A experiência de solidão e a rede de apoio social de idosas. *Psicologia em Estudo*, v. 19, n. 4, p.681-691, 2014.
- DIAS, D. S. G. CARVALHO, C. S. ARAÚJO, C. V. Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados.
- DOMINGUES, M. A. Suporte Social e Familiar na Velhice. In: PERRACINI, M. R.; FLÓ, C. M. *Fisioterapia: teoria e prática clínica: Funcionalidade e Envelhecimento*. Editores da Série: CARVALHO, C. R. F.; TANAKA, C. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011, p. 213- 218
- ERVATTI, Leila Regina; Borges, Gabriel Mendes; Jardim, Antônio de Pontes. (2018). Mudança demográfica no Brasil: Subsídios para as projeções da população. Disponível em: <https://loja.ibge.gov.br/relacoes-entre-as-alteracoes-historicas-na-dinamica-demograficabrasileira-e-os-impactos-decorrentes-do-processo-de-envelhecimento-da-populac-o.html>.
- FERNANDES, H.J. (2007). *Solidão em idosos do meio rural do concelho de Bragança*. Dissertação apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação 86 para obtenção do grau de Mestre em Psicologia com especialização em Psicologia do Idoso. Porto.
- FIGUEIREDO, L. *Cuidados familiares ao idoso dependente*. Lisboa: Climepsi
- FUNDA, A. J. D. *O impacto dos fatores psicossociais na qualidade de vida do idoso*. Dissertação (Mestrado em psicologia e Ciência da Educação), Universidade de Lusíada. Lisboa 2021.
- FREITAS M. A, Scheicher ME. Qualidade de vida de idosos institucionalizados. *Rev Bras Geriatr Gerontol* [periódico na Internet]. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgb/v13n3/a06v13n3.pdf>. Editores, 2007.
- FREITAS, P. C. B. *Solidão em idosos: percepção em função da rede social*. 2011. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Social Aplicada). Faculdade de Ciências Sociais. Universidade Católica Portuguesa, Braga, Portugal. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/8364/1/SOLID%C3%83O%20EM%20IDOSOS.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2024.

- FORTES-BURGOS, A. C. G.; NÉRI, A. L.; CUPERTINO, A. P. F. B. Eventos estressantes, estratégias de enfrentamento, auto-eficácia e sintomas depressivos entre idosos residentes na comunidade. *Psicol Reflex Crit.* V. 21, n. 1, p. 74-82, 2008.
- GUIOMAR, C. 2007 *Solidão e Auto-Conceito no Envelhecimento*. Monografia. Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra.
- LAFIN, S. H. F. As Relações Familiares e o Idoso Algumas reflexões. In: BULLA, Leonia Capaverde. ARGIMON, I. I. L (Orgs). *Convivendo com o Familiar Idoso*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2009, p.19-24.
- LASLETT, P. *A fresh map of life: the emergence of the third age*. Cambridge: Harvard University Press, 1991.
- LOPES, Andrea. *Dependência, contratos sociais e qualidade de vida na velhice. As múltiplas faces da velhice no Brasil*, v. 2, 2003.
- MAIA et al. Fatores de riscos para mortalidade em idosos. *Revista de Saúde Pública*, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/SfwpKpBc9CV5TNNTndXGXWP/#>. Acesso em: 01 jun. 2024.
- MARQUES, J R. Os laços Sociais e a Saúde entre Adultos com 65 ou mais anos. Um estudo comparativo entre adultos que frequentam e não frequentam a Universidade Sénior de Porto de Mós. *POLITÉCNICO DE LEIRIA*, 2015.
- MARTINS, R.M. A relevância do apoio social na velhice. *Millenium*, p. 128-134, 2005
- MAURITTI, R.(2011a). *Viver Só Mudança Social e Estilos de Vida*. Lisboa: Editora Mundos Sociais CIES, ISCTE-JUL
- MIRANDA, L. C. BANHATO, E. F. C. Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 2008. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23682>. Acesso em: 28 mai. 2024
- NERI, Anita L. *Palavras-Chave em Gerontologia*. São Paulo: Alínea, 2008.
- NERI, A. L. Envelhecimento e qualidade de vida na mulher. Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia, 2001. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/maio2007/2congresso.pdf>. Acesso em: 24. mai. 2024.
- NÓBREGA, A. C. S. SOUZA, J. F. . Estratégias de enfrentamento contra o sentimento de solidão na velhice: uma revisão bibliográfica. *Anais VI CIEH...* Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53582>>. Acesso em: 24 mai. 2024.
- OLIVEIRA, J. H. B. (2012). *Psicologia do idoso: temas complementares*. Porto: Livpsic.
- OMS (1974) *Plano Internacional de ação sobre o envelhecimento*

OMS. Folha informativa - Envelhecimento e saúde. 2018. Disponível em:  
[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820)

PAUGAM, S. (2009). *Le lien social*. (2ª Edição). Paris: Puf.

PAÚL, C. A construção de um modelo de envelhecimento humano. Em: Paúl C, Fonseca A (Coords.). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores; 2005. pp. 21-41.

POCINHO, Margarida. (2007). *Factores Socioculturais, Depressão e Suicídio no Idoso Alentejano*. Dissertação de Doutoramento não publicada, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Porto

PAÇO, C. A. B. L. *Solidão e Isolamento na Velhice*. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, 2016, Lisboa.

RAMOS, M. P. Apoio social e saúde entre idosos. *Sociologias*, n. 7, p. 156–175, 2002

RODRIGUES, A. G. SILVA, A. A. A rede social e os tipos de apoio recebidos por idosos institucionalizados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2013.

SANTOS, F. H. ANDRADE, V. M. BUENO, O. F. A. *Envelhecimento: um processo multifatorial*. *Psicologia em Estudo*, 2009.

SILVA, L. R. F. *Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento*. *História, Ciência e Saúde-Manguinhos*, 2008.

VASCONCELOS, Ana Maria Nogales e GOMES, Marília Miranda Forte. *Transição demográfica: a experiência brasileira*. *Epidemiol. Serv. Saúde* [online]. 2012, vol.21, n.4, pp.539-548. ISSN 1679-4974. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742012000400003>