

Artigo de Revisão de Literatura

Solidão na População Idosa

Loneliness in elderly population

AUTORES

Autor 1: Ana Maria Ramos

Estudante de Enfermagem na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa de Lisboa

Autor 2: Beatriz Martins Ferreira

Estudante de Enfermagem na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa de Lisboa

RESUMO:

A solidão, principalmente na população idosa, pode ser difícil de detetar mas, quando detetada, é possível verificar que tem um grande impacto na saúde física e mental. Muitas vezes, o conceito de solidão pode ser confundido com outros conceitos, tais como viver sozinho ou isolamento social, mas o conceito de solidão é mais amplo e acarreta um conjunto de consequências para a saúde e bem-estar.

Este artigo consiste numa Revisão da Literatura, com recurso a duas bases de dados: PUBMED e BVS. Esta revisão surgiu devido à pandemia provocada pela doença SARS-Cov-2 e pelo aumento de casos de solidão na população mais idosa.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos, Solidão

ABSTRACT:

Loneliness, especially in the elderly population, can be difficult to detect but, when detected, it is possible to verify that it has a great impact on physical and mental health. Often, the concept of loneliness can be confused with other concepts, such as living alone or social isolation, but the concept of loneliness is broader and has a set of consequences for health and well-being.

This article consists of a Literature Review, using two databases: PUBMED and VHL. This review came about due to the pandemic caused by the SARS-Cov-2 disease and the increase in cases of loneliness in the older population.

KEY-WORDS: Elderly, Loneliness

INTRODUÇÃO

A solidão é definida como uma discrepancia entre as relações sociais desejadas e reais, e está associada à diminuição do estado de saúde e de qualidade de vida¹. A solidão, ou a ausência de relacionamentos sociais positivos, tem sido associada à diminuição da longevidade, particularmente entre os indivíduos mais velhos^{2,4,5}.

Vários investigadores têm distinguido o conceito de solidão de outros conceitos, tais como viver sozinho e isolamento social. A um nível mais simples, o isolamento social tem sido definido como o objetivo de ter o mínimo contacto social com outros indivíduos, enquanto a solidão reflete um estado subjetivo de falta de afeto e proximidade desejados de alguém significativo². A solidão e o isolamento social são problemas major para a população no seu todo. Intervenções e atividades destinadas a reduzir o isolamento social e solidão são amplamente defendidas como uma solução para este problema³.

Há vários fatores associados à solidão, tais como, sexo, idade, estado civil, situação profissional, nível de escolaridade, renda familiar¹. Apesar de qualquer pessoa poder sentir solidão, em idades mais avançadas, a solidão é um fator de risco muito importante para o aumento da morbilidade (tanto física como psicológica)². Os aspetos significativos da morbilidade adulta prevista pela solidão incluem sintomatologia depressiva, saúde física e limitações funcionais. Vários estudos demonstraram que a solidão promove o aumento da sintomatologia depressiva, desempenho cognitivo prejudicado, progressão da demência, probabilidade significativa de internamento em lares ou hospitalares e desenvolvimento de outras doenças, tais como hipertensão arterial, doença cardíaca e AVC (acidente vascular cerebral)^{2,4,5}. A solidão tem sido também associada a comportamentos não saudáveis e práticas de saúde pobres (tais como consumo de álcool e tabaco) e comportamentos não promotores saúde (como diminuição da atividade física, má nutrição), principalmente nas pessoas mais velhas². Adicionalmente, a solidão está também relacionada com a má qualidade do sono, contribuindo para uma duração reduzida do sono e mais fadiga durante o dia².

METODOLOGIA

Trata-se de um artigo de revisão narrativa da literatura. Os descritores foram validados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo definida como equação

de pesquisa: Solidão AND Idosos. A mesma equação foi utilizada com os mesmos descritores em inglês.

Foram utilizadas as bases de dados BVS e Pubmed. Utilizámos como critérios de inclusão artigos com redação escrita em português e inglês, disponibilidade em texto integral, sem custos monetários associados, publicados no intervalo de tempo de 2016 a 2021, que abordassem a temática da solidão nos idosos e o impacto nos mesmos. Como critérios de exclusão teve-se em conta artigos que não abordassem a temática em estudo, literatura cinzenta e cujos estudos empíricos fossem realizados a participantes que não idosos.

A análise dos artigos foi realizada pelo menos por dois investigadores e aplicados critérios de inclusão e, após a leitura na íntegra dos artigos obtivemos 5 artigos. Para além da pesquisa realizada nas bases de dados, utilizou-se também dados do Instituto Nacional de Estatística e de um site.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo um estudo efetuado pelo Instituto Nacional de Estatística, em 2017, à população portuguesa, 60% da população vive sozinha ou acompanhada por alguém que tem mais de 65 anos, o que significa que cada vez mais a população do nosso país é predominantemente mais velha, o que causa um grande impacto social, devido à baixa taxa de natalidade e ao aumento da esperança média de vida, o que consequentemente leva ao aumento da população idosa⁶. Se dividirmos esta percentagem pelas regiões portuguesas, ficamos com o seguinte resultado: 22% para Lisboa e Alentejo, 21% no Algarve e 17% para a região Norte e arquipélagos dos Açores e Madeira⁶.

Com estes valores, é urgente agir para tentar combater a solidão da população mais velha que, em tempos, contribuiu para o desenvolvimento do nosso país.

Primeiramente, alguns dos motivos pelos quais esta solidão existe é devido a: abandono do trabalho laboral (reforma), a viuvez e abandono por parte da família. Todos estes motivos provocam ao idoso sentimentos como perda de utilidade na sociedade e de desamparo para com a vida⁶.

Como tal é necessário, emergir com atividades promotoras no combate à solidão, como: integração em atividades de lazer em associações a fim de promover o estabelecimento de novas rotinas; adotar um animal de estimação, pois este vai dar-lhe não só companhia diária como também necessidade de se deslocar até à rua; e fortalecer reuniões de amigos ou família, a fim de promover o convívio e atividades de grupo⁶.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema do nosso trabalho é “Solidão na População Idosa” onde abordamos a definição de solidão, os fatores associados à mesma, as suas consequências e alternativas para evitar a solidão.

Aquando da realização do artigo, a principal limitação que tivemos foi em recolher os dados junto aos idosos, pois, em tempos de pandemia, é complicado ter as pessoas mais velhas presentes no centro de saúde.

A promoção de atividades de grupo que promovam o convívio entre pessoas favorecem em muito o combate à solidão dos idosos.

AGRADECIMENTOS

Às nossas supervisoras clínicas, Enfermeiras Graça Rua e Margarida Metelo, por todo o apoio prestado não só para a escolha do tema, como também durante a realização do artigo.

À Unidade de Saúde Familiar Villa Longa, pela excelente integração e por toda a disponibilidade para a realização do nosso artigo.

À nossa faculdade, por nos promover todos os ensinamentos necessários para a nossa formação académica.

Aos nossos familiares e amigos, por nos apoiarem em todas as decisões da nossa vida e estarem sempre presentes em todos os momentos da nossa vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 – Abella. Lara. Valera. Olaya. Monetta. Uribe. Mateos. Mundó. Haro. Loneliness and depression in the elderly: the role of social network. RIE. 2017; 52(4): 381-390.
- 2 – Ong. Uchino. Wethington. Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. RIE. 2016; 62(4): 443-9.
- 3- Gardiner. Geldenhuys. Gott. Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. RIE. 2018; 26(2): 147-157.
- 4- Cavalcanti. Mendes. Freitas. Martins. Lima. Macêdo. O olhar da pessoa idosa sobre a solidão. RIE. 2016; 34(3): 259-267.
- 5- Azeredo. Afonso. Solidão na perspetiva do idoso. RIE. 2016; 19(2): 313-324.
- 6- Stannah. Solidão nos idosos – Causas e como combater o isolamento [página inicial na Internet]. c2017 [atualizada 2017 Abr 4; citada 2021 Fev 20]. Disponível em <https://blog.stannah.pt/vida-saudavel/solidao-nos-idosos/#portugal>