

REFORMARS

MANUAL DE CAPACITAÇÃO SOBRE A SOLIDÃO



ÍNDICE

Apresentação	3
Introdução	4
Isolamento social e solidão	4
Solidão e as suas dimensões	6
Fatores de risco e fatores protetores do isolamento e solidão	7
Solidão nas pessoas idosas	9
Consequências da solidão	10
Como combater a solidão	11
Bibliografia	14

APRESENTAÇÃO

SOMOS REFORMERS!

Na Associação Reformers acreditamos que não há idade para aprender ou experimentar coisas novas. A nossa missão é promover a participação cívica e social das pessoas seniores em Portugal, facilitando um envelhecimento com autonomia e propósito.

Com a prática de diversas atividades, desde ballet à natação, onde a intergeracionalidade é uma constante, promovemos a participação cívica quer de mentores, quer de seniores nas suas comunidades. Desta forma, incentivamos a responsabilidade social e fomentamos os sentimentos de pertença e utilidade, garantindo que os nossos seniores vivem de forma mais consciente no ambiente que os rodeia e de forma mais ativa na sociedade.

Este manual sobre a solidão tem como **objetivo principal** sensibilizar e promover a consciencialização sobre esta problemática, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e atenta às necessidades de todas as pessoas.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de saúde vai além da ausência de doença, abrangendo um estado completo de bem-estar físico, mental e social. **A solidão é um sentimento subjetivo que se relaciona com a ausência de contacto, com a falta de sentimento de pertença ou com a sensação de se estar isolado**, tendo um grande impacto na vida das pessoas. Pode manifestar-se em qualquer faixa etária: segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) para 2025 1 em cada 6 pessoas sofre de solidão.

A solidão é um problema social que se torna cada vez mais comum, **que já é considerado por muitos como problema de saúde pública**, dada a abrangência dos seus impactos. Somos fundamentalmente uma espécie social e está na nossa natureza reconhecer, interagir e estabelecer relações com os nossos semelhantes, mas **vivemos num contexto cada vez mais propício ao isolamento e à solidão**. A sociedade moderna, com as suas rápidas mudanças e estilos de vida frequentemente individualistas, contribui para o aumento destes fenómenos. E isto tem uma repercussão no sentimento de solidão! A capacitação para a criação de ambientes mais inclusivos e solidários, bem como para a minimização dos impactos negativos do isolamento e da solidão, é essencial para a promoção de uma sociedade mais inclusiva e justa.

ISOLAMENTO SOCIAL E SOLIDÃO

Embora o isolamento social e a solidão sejam conceitos intimamente interligados, são conceitos distintos na sua definição:

Isolamento Social

Falta de contacto social, principalmente causado por:

- Ausência de contacto social ou familiar;
- Ausência de envolvimento na comunidade ou com o mundo exterior;
- Ausência ou dificuldade no acesso a serviços.

Solidão

Sentimento subjetivo relacionado com a **ausência de contacto, sentimento de pertença ou a sensação de estar isolado**. Reflete a insatisfação das pessoas com os seus **contactos sociais**.

Sentir-se só não é sinónimo de estar só: o primeiro representa um sentimento subjetivo, enquanto o segundo é um isolamento objetivo. A solidão surge da discrepância entre os relacionamentos desejados e os reais, não implicando necessariamente uma ausência de rede social. Por outro lado, o isolamento social caracteriza-se pela fragilidade das redes sociais, seja em termos de tamanho, proximidade ou frequência de contacto. Aliás, as pessoas isoladas têm maior risco de sofrer solidão.

Existem **condições psicológicas e sociais** a que as pessoas estão expostas que **podem aumentar o risco de isolamento social**, como por exemplo:

- Doença mental grave;
- Doença crónica;
- Mobilidade reduzida;
- Incapacidade (por exemplo, surdez);
- Dependência de substâncias psicoativas;
- Ser um cuidador informal permanente;
- Características específicas no local de trabalho.

Embora o isolamento social seja uma das principais causas do sentimento de solidão, devido à falta de contactos sociais e comunitários, a solidão é um sentimento complexo. Pode surgir por muitos outros motivos, e manifestar-se de diversas formas.



SOLIDÃO E AS SUAS DIMENSÕES

As relações sociais, em quantidade, mas especialmente em qualidade, são importantes para manter o bem-estar físico e mental ao longo da vida. Existem várias definições e visões acerca da solidão, mas parece haver consistência em 3 pontos:

- 1— Pode haver deficiências nas relações sociais da pessoa (estar insatisfeito com o número ou qualidade dos contactos sociais que tem);
- 2— É um fenómeno psicológico subjectivo;
- 3— Pode ter relação com a falta de propósito ou desconexão com o mundo.

A solidão é influenciada por **fatores tanto intrínsecos/internos** (como a personalidade) **quanto extrínsecos/externos** (como a rede social de apoio). O indivíduo que se sente só percebe as relações sociais como insuficientes ou de baixa qualidade, com base nas suas preferências de envolvimento social. É importante considerar que há pessoas que preferem passar mais tempo sozinhas e ter uma rede social mais restrita, sem necessariamente se sentirem solitárias.

Pode ainda distinguir-se a **solidão social**, na qual a pessoa se sente só e insatisfeita devido à ausência de rede social (amigos, família e pessoas conhecidas), **solidão emocional**, na qual o indivíduo está só e insatisfeito pela falta de uma relação pessoal íntima, e a **solidão existencial**, uma experiência emocional de desconexão de si próprio, dos outros e do contexto onde se vive. A pessoa em solidão pode ainda sentir, em alguns casos, que não tem acesso a um conjunto de serviços ou recursos sociais.

A solidão, independentemente da sua origem ou tipo, representa uma fonte significativa de sofrimento. É uma experiência psicologicamente difícil e angustiante para quem a vive, podendo resultar em exclusão social e ter várias consequências para a vida e saúde de quem a sente.

FATORES DE RISCO E FATORES PROTETORES DO ISOLAMENTO E SOLIDÃO

São vários os fatores de risco para o isolamento social e/ou solidão. De acordo com um estudo realizado em Portugal com mais de 1200 pessoas entre os 50 e os 101 anos, divulgado pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS, 2023) concluiu-se que:

- **As mulheres (20,4%) sentem mais solidão** que os homens (7,3%);
- **As pessoas com menor escolaridade apresentam mais solidão (25,8%);**
- **O sentimento de solidão aumenta com a idade:** 9,9% dos 50-64 anos; 26,8% com 85 anos ou mais;
- **É mais frequente nas pessoas viúvas (30,6%) e nas pessoas solteiras (15,8%)** do que em pessoas casadas (9,2%).

Para além destes, existem outros fatores que fomentam ao risco de sentimento de solidão:

- **Pobreza ou dificuldades financeiras:** podem impedir a participação em atividades sociais e de lazer;
- **Institucionalização,:** a entrada em instituições como centros de reabilitação, centros de dia ou lares de idosos pode dificultar a integração social;
- **Deterioração da saúde:** a mobilidade reduzida e a falta de acessibilidade, bem como problemas com a saúde em geral, podem facilitar o isolamento social;
- **Configuração residencial:** a disposição das habitações pode levar ao isolamento físico das pessoas;
- **Ausência de cônjuge, amigos ou colegas:** pessoas sem filhos, reformadas, viúvas, que perderam familiares ou amigos próximos, ou que foram abandonadas pelos familiares, especialmente os idosos, têm um risco maior de isolamento;

- **Eventos negativos súbitos:** a morte do cônjuge, mudança de residência, desemprego ou trabalho remoto, que podem desencadear isolamento e solidão;
- **Violência:** pessoas que sofrem maus-tratos estão em maior risco de isolamento;
- **Doença mental:** condições como a depressão representam um fator de risco para o isolamento e a solidão;
- **Cuidadores informais:** estas pessoas estão mais suscetíveis ao isolamento, à deterioração da saúde física e mental e ao afastamento do mercado de trabalho.

Em contrapartida, existem fatores que contribuem para um menor risco de sofrer solidão, atuando como fatores protetores. Entre eles destacam-se:

- Maior rendimento econômico;
- Harmonia familiar e ausência de conflitos;
- Orientação social positiva;
- Disponibilidade para aceitar apoio de sistemas externos;
- Autonomia;
- Casamento;
- Educação superior;
- **Laços comunitários.**



SOLIDÃO NAS PESSOAS IDOSAS

Em Portugal residem cerca de 2,6 milhões de pessoas com 65 anos ou mais, representando 24,3% da população, segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) para 2024. Portugal, com esta percentagem, é um dos países mais envelhecidos da Europa e do mundo, e esta população enfrenta um alto potencial de isolamento social. **Na velhice, o círculo de relações pessoais tende a diminuir em consequência de perdas afetivas e mudanças no ciclo de vida, como a viuvez, a saída dos filhos de casa ou a reforma.**

Paralelamente, é comum sentir-se uma maior fragilidade física e emocional. Esta última é uma fase que marca o fim de uma longa carreira profissional, muitas vezes associada a sentimentos de perda de utilidade e ao afastamento da rede social relacionada ao trabalho. **A perda de esperança e propósito de vida, especialmente após a reforma, é também um fator significativo que torna os seniores mais vulneráveis a este problema.** Estes fatores podem aumentar o risco de surgimento de sentimentos de solidão, que por vezes se revelam difíceis de gerir.

A GNR produz um Censo Sénior anualmente com estimativas do número de idosos que moram sozinhos no país. **A Guarda sinalizou, em 2025, 43 074 idosos que vivem sozinhos e/ou isolados, ou em situação de vulnerabilidade, devido à sua condição física, psicológica, ou outra que possa colocar em causa a sua segurança.** Ainda, os Censos do INE indicam que perto de meio milhão de idosos vivem sozinhos em 2025. Um estudo da Fundação Francisco Manuel dos Santos revelou que, em mais de 60% dos municípios portugueses, um em cada cinco idosos vive sozinho. Em 2021 houve ainda mais de 10000 chamadas para a linha de apoio da SOS voz amiga.



Ainda que morar sozinho não implique sentir-se sozinho, as possibilidades de isolamento social são maiores para aqueles que não partilham morada com ninguém. No caso da população idosa, isto pode tornar-se perigoso já que:

- Pode haver um declínio físico ou psicológico que não permita sair de casa com tanta frequência;
- Não sair de casa com frequência pode levar a ter menos contactos sociais;
- Mesmo saindo de casa, as oportunidades de participar na comunidade são mais reduzidas para as pessoas idosas.

CONSEQUÊNCIAS DA SOLIDÃO

A solidão é uma fonte de sofrimento significativo, associando-se à redução da qualidade de vida e ao aumento da morbilidade e mortalidade. Está **profundamente ligada à nossa saúde, podendo influenciar significativamente o nosso bem-estar físico e mental. A solidão pode ter um impacto semelhante ao do stress crónico na saúde mental, além de afetar os sistemas endócrino e imunológico, contribuindo para o surgimento de diversas doenças.** O Estudo From Loneliness to Social Connection da OMS (2025) ressalta que a solidão está associada à diminuição da qualidade do sono e ao desenvolvimento de doenças psiquiátricas, como a depressão e a ansiedade. Além disso, há também uma ligação entre a solidão e estilos de vida pouco saudáveis, como o tabagismo, o consumo de álcool, o sedentarismo e uma dieta inadequada. Esta condição está igualmente associada à hipertensão, à síndrome metabólica e a doenças cardiovasculares.

Embora seja reconhecida por muitos como um problema de saúde pública, os especialistas alertam que a solidão não recebe a atenção que merece. Isto é preocupante, considerando que **a solidão contribui para uma pior saúde, aumenta a necessidade de cuidados e reduz a longevidade.**

COMO COMBATER A SOLIDÃO

Sendo a solidão um problema complexo e que abrange diversas vertentes, a sua mitigação exige esforços em **múltiplos níveis**. É necessária uma ação multifacetada que inclua apoio social, projetos sociais e comunitários e intervenções de saúde. É essencial reconhecer a importância das relações sociais para o bem-estar dos seniores e tomar medidas para garantir que permaneçam socialmente envolvidos e conectados às suas comunidades, garantindo que se sintam válidos na sociedade. Os seniores querem assumir novos papéis de responsabilidade e conexão social!

De igual modo, **são fundamentais políticas públicas que assegurem que uma maior longevidade não signifique uma pior qualidade de vida**. Em países com políticas de envelhecimento ativo e valorização da população sénior, promove-se a participação dos mais velhos na sociedade, permitindo que continuem integrados e ativos, mesmo após deixarem de trabalhar. Em Portugal, as políticas de envelhecimento ativo variam de região para região, existindo o Plano Nacional de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026 (PAEAS).



A nível pessoal, existem várias formas que podem ajudar combater os sentimentos de solidão, nomeadamente:

- Garantir uma boa qualidade de vida e promover um envelhecimento saudável através de cuidados médicos adequados, uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico;
- Manter uma vida social ativa participando em diferentes atividades sociais, culturais, recreativas, desportivas e espirituais, como clubes de leitura, grupos de teatro, atividades de jardinagem ou outras atividades físicas e intelectuais, que proporcionem interação com outras pessoas e um sentido de pertença à comunidade;
- Dedicar tempo a tarefas simples e prazerosas como ler, ouvir música ou rádio, assistir a peças de teatro ou envolver-se em atividades de lazer;
- Gerir o tempo de forma a permitir o envolvimento em atividades que proporcionem prazer e satisfação pessoal, sem que o fator tempo seja um impedimento;
- Adotar um animal de estimação, uma vez que estudos que indicam que ter um animal de estimação pode melhorar significativamente a saúde mental e física, ;
- Procurar apoio e falar com alguém:
- Número Europeu de Emergência (112): Se alguém está em perigo de vida, liga imediatamente 112 e segue as indicações.
- Serviço de Aconselhamento Psicológico (SNS 24): Se tens sintomas de depressão ou tens pensamentos de suicídio, utiliza o Serviço de Aconselhamento Psicológico, integrado na linha telefónica do SNS 24, através do 808 24 24 24.

E eu? Como membro da sociedade, como posso ajudar a combater o isolamento social e a solidão?

Como sociedade, todos temos o dever de criar espaços e oportunidades para as pessoas participarem e serem incluídas nas comunidades. Podemos ajudar de várias formas, como:

- Estar atento a quem nos rodeia e às suas necessidades, e para perceber a diferença entre solidão e introversão e dar a voz de alarme se for preciso;
- Em casa ou no trabalho, convidar um amigo, vizinho ou colega para beber um café e conversar por exemplo, procurando manter relações sociais;
- Partilhar informação sobre iniciativas na comunidade, apelando à prática do voluntariado e associativismo local;
- Manter o contacto com as pessoas, estando disponível para as mesmas;
- Fomentar novas tecnologias de comunicação que proporcionem a comunicação e convívio à distância por exemplo através das redes sociais.
- Participar em iniciativas intergeracionais que promovam o envolvimento dos seniores na comunidade! Já conheces o nosso programa de voluntariado?

BIBLIOGRAFIA

Baptista, S. C. (2022, 30 de julho). *Enfrentar o isolamento e a solidão: A amizade ganha (ainda) mais importância no envelhecer*. *Expresso*. Disponível em: <https://expresso.pt/longevidade/2022-07-30-Enfrentar-o-isolamento-e-a-solidao-a-amizade-ganha--ainda--mais-importancia-no-envelhecer-118d>

Guarda Nacional Republicana. (2025, 18 de novembro). *Comunicado: Balanço da Operação "Censos Sénior 2025"*. Disponível em: <https://www.gnr.pt/comunicado.aspx?linha=9391>

Oliveira, L. M. de, Abrantes, G. G. de, Ribeiro, G. da S., Cunha, N. M., Pontes, M. de L. de F., & Vasconcelos, S. C. (2019). *Solidão na senescência e sua relação com sintomas depressivos: Revisão integrativa*. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(6), e190241. <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190241>

Rodrigues, R. M. (2018). *Solidão, um fator de risco*. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 34(5). <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v34i5.12073>

SNS 24. (2025, 15 de maio). *A solidão e o isolamento social*. Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/a-solidao-e-o-isolamento-social>

REFORMERS

Este manual foi produzido pela Associação Reformers, com o número de pessoa coletiva 517927527, localizada no Porto.

Contactos



reformers-org.com



[reformers_org](https://facebook.com/reformers_org)



joana@reformers-org.com



[reformers_org](https://instagram.com/reformers_org)



[company/Reformers](https://linkedin.com/company/Reformers)