

28, 29 e 30
de Outubro



XVI SENPEX

Inclusão e Diversidade Científica:
Democratizando o Conhecimento

A SOLIDÃO EM IDOSOS: UM ESTUDO NO SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS DO CRAS

Saúde

Mariana André da Silva¹; Rodrigo Moraes Krue²; Marleide Reis de Araújo Santos Leopoldino³; Vandreça Vigarani Durigon⁴

¹ UNIBAVE. mari_jlo@hotmail.com@gmail.com

² UNIBAVE. rodrigo.krue@unibave.net

³ UNIBAVE. marleide.leopoldino@unibave.net

⁴ UNIBAVE. van.vigarani@unibave.net

Resumo: O sentimento de solidão é um dos mais temidos pela humanidade, ao lado do medo da morte e da loucura. Esta pesquisa teve como objetivo: identificar a percepção da solidão em idosos que frequentam o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos oferecido pelo CRAS. Tratou-se de um estudo com abordagem qualitativa. Para o alcance dos objetivos, a pesquisa foi um estudo descritivo-exploratório. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista semiestruturada, aplicada com 10 idosos que frequentam o CRAS. Com base nos resultados, a pesquisa destacou que a solidão na velhice exige uma análise abrangente dos fatores de risco, considerando a diversidade de experiências vividas pelos idosos. O fortalecimento da solidariedade social, a criação de grupos de apoio e o incentivo à integração tecnológica podem ser estratégias fundamentais para reduzir a solidão e promover o bem-estar dessa população.

Palavras-chave: CRAS; idoso; solidão.

Introdução

A experiência da solidão acompanha a humanidade desde os primórdios da vida em sociedade, assumindo diferentes significados ao longo da história. Se, em tempos remotos, a sobrevivência estava diretamente ligada à vida coletiva e à cooperação, na modernidade a solidão passou a ser reinterpretada como espaço de subjetividade, reflexão e até prazer.

Para Fernandes (2018) o sentimento de solidão é um dos mais temidos pela humanidade, ao lado do medo da morte e da loucura. Na psicanálise, ocupa um papel central por ser considerado inato, acompanhando o indivíduo ao longo da vida. Suas origens remontam à infância, sendo resultado dos processos de separação e perda que moldam a constituição, o desenvolvimento e a diferenciação do psiquismo.

Compreender a velhice exige situá-la no contexto das relações sociais, históricas, políticas e econômicas do país, considerando tanto as condições objetivas (materiais) quanto as subjetivas (relacionais) que moldam o cotidiano desse processo. O envelhecimento vai além de um ciclo biológico, sendo um fenômeno humano e social multifacetado, repleto de expressões e significados culturais que só se tornam claros quando analisados à luz do modo de produção vigente, assim, o lugar social dos indivíduos pode ser compreendido a partir de suas relações com seus meios (Escorsim, 2021).

O envelhecimento da população é uma realidade que exige atenção na sociedade brasileira. Estudos indicam que, até 2050, haverá 2 bilhões de pessoas com 60 anos ou mais. Embora esse dado reflita avanços na medicina e no aumento da longevidade, não garante necessariamente qualidade de vida. As transformações nas dinâmicas sociais e no estilo de vida levantam desafios em áreas como saúde, bem-estar, economia e relações familiares, entre outros (Ki-moon, 2007).

O significado social do envelhecimento humano varia conforme os contextos sócio-históricos e políticos de cada sociedade, como é o caso do Brasil. Nesse sentido, esse processo é influenciado pelas relações sociais, que determinam o valor atribuído a certos grupos e segmentos, com base no lugar que ocupam na sociedade e na sua importância no processo produtivo e reprodutivo, considerando seu valor para o capital (Escorsim, 2021).

O CRAS são espaços públicos localizados em áreas vulneráveis, que atuam como a principal porta de entrada para a assistência social. Geridos pela Prefeitura e pelo Governo Federal, têm o objetivo de fortalecer os vínculos familiares e comunitários, além de organizar e articular a rede socioassistencial. O CRAS facilita o acesso a serviços, benefícios e programas sociais, tornando-se referência para a população local (Brasil, 2023).

O CRAS adota como pilares estruturantes do Sistema Único de Assistência Social (SUAS) a maternidade sociofamiliar e a territorialização. Esses aspectos refletem o reconhecimento, pelas políticas de assistência social do Estado, da

responsabilidade de proteção social atribuída à família, entendida como “núcleo essencial de acolhimento, convivência, autonomia, sustentabilidade e protagonismo social”, além de ser um “espaço privilegiado e insubstituível para a proteção e inclusão do indivíduo” (Brasília, 2009).

Portanto, a qualidade de vida do idoso tem sido uma preocupação constante, especialmente no contexto do envelhecimento saudável, que exige um compromisso pessoal com o bem-estar. Esse processo está diretamente relacionado a fatores como saúde, moradia, educação, lazer, transporte, segurança, trabalho, liberdade e autoestima. Além disso, envolve a adoção de hábitos e práticas que promovam equilíbrio físico, emocional e social, permitindo que o indivíduo envelheça de forma digna e ativa, com acesso a recursos que garantam sua inclusão e autonomia (Santos, 2019).

Diante do contexto apresentado, esse estudo teve como objetivo geral: identificar a percepção da solidão em idosos que frequentam o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos oferecido pelo Centro de Referência de Assistência Social (CRAS).

Procedimentos Metodológicos

Trata-se de um estudo descritivo-exploratório com abordagem qualitativa. Segundo Silva *et al.* (2022) a abordagem qualitativa permite uma adaptação flexível e a utilização de uma gama diversificada de métodos e técnicas, proporciona uma compreensão aprofundada das diversas perspectivas dos participantes e promove a reflexão do pesquisador, favorecendo o desenvolvimento de conceitos ajustados ao contexto estudado e a descrição de múltiplas realidades.

Segundo Sampaio (2022) o estudo descritivo, que pode ser empregado em contextos em que há alta frequência de certos eventos, visa detalhar e relatar experiências específicas do pesquisador, esse tipo de pesquisa se concentra na descrição de características da população, como perfil socioeconômico, gênero, idade, nível educacional e profissão, entre outros aspectos.

Uma pesquisa de natureza exploratória tem como objetivo investigar e descrever fenômenos pouco comuns ou ainda não registrados pela ciência. Para isso, emprega-se um estudo de caso para relatar eventos excepcionais ou inéditos em uma determinada população ou contexto (Sampaio, 2022).

De acordo com Sousa, Oliveira e Alves (2021), a pesquisa bibliográfica é utilizada no meio acadêmico com o propósito de aprofundar e atualizar o conhecimento, realizada por meio da análise de obras e estudos previamente publicados, visando uma investigação científica sobre o tema.

Nesse estudo foi utilizado a análise de conteúdo de Bardin, essa análise objetiva analisar o que foi dito em meio a uma investigação, construindo e apresentando concepções em torno de um objeto de estudo. A análise do material coletado segue um processo rigoroso frente às fases: Pré-análise; Exploração do material e Tratamento dos resultados (Bardin, 2011).

Considerando as diferentes fases da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), destacam-se as dimensões da codificação e categorização que possibilitam e facilitam as interpretações e as inferências.

Para Bardin (2011) o processo interpretativo pode ser compreendido como o momento em que o pesquisador dá sentido e significado às manifestações encontradas e estabelece o diálogo com o arcabouço teórico.

A validade dos achados da pesquisa é resultante de uma coerência interna e sistemática entre essas fases, cujo rigor na organização da investigação inibe ambiguidades e se constitui como uma premissa fundante (Bardin, 2011).

Para garantir flexibilidade na pesquisa, utilizou-se para coleta de dados, a entrevista semiestruturada. Segundo Sousa, Oliveira e Alves (2021), esse tipo de instrumento é fundamental para estabelecer uma melhor relação entre entrevistador e entrevistado. Com a entrevista semiestruturada, o diálogo se torna mais aberto, permitindo que o participante se expresse livremente. Esse método também permite que o pesquisador intervenha diante das circunstâncias, aprofundando ou confirmando questões apresentadas.

Participaram da pesquisa dez pessoas idosas que frequentam um Centro de Referência de Assistência Social em um município do sul de Santa Catarina, com idade igual ou superior a 70 anos. Para facilitar a compreensão e a análise dos dados, foram utilizados trechos das entrevistas realizadas com os idosos participantes do CRAS, atendendo às metas estabelecidas na pesquisa.

A pesquisa foi realizada em conformidade com os requisitos da Resolução nº466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Barriga Verde – UNIBAVE, sob parecer nº 7.055.612. Quanto aos pesquisados, ressaltou-se que a

participação no estudo ocorreu de forma voluntária e foram consentidas após a explicação dos objetivos e do método do estudo e da assinatura em duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Resultados e Discussão

Perfil dos participantes

A pesquisa contou com a participação de dez pessoas idosas, todas com idade igual ou superior a 70 anos, que frequentam regularmente o CRAS em um município localizado na região sul de Santa Catarina. Os participantes foram selecionados com base em critérios específicos, visando compreender melhor suas experiências e realidades no contexto do envelhecimento e das atividades desenvolvidas nesse ambiente. A escolha do CRAS como local de pesquisa foi devido à relevância como espaço de promoção da convivência comunitária e apoio às demandas sociais da população idosa.

Quadro 1 – Perfil dos participantes

Entrevistados	Sexo	Idade	Escolaridade	Estado Civil	Raça/cor/etnia
E1	F	75	4º ano	Viúva	Branca
E2	M	77	1º ano	Casado	Branca
E3	F	84	5º ano	Viúva	Branca
E4	F	79	3º ano	Viúva	Negra
E5	M	78	Não estudou	Separado	Negra
E6	F	75	2º ano	Viúva	Branca
E7	F	72	4º ano	Separada	Branca
E8	F	72	5º ano	Viúva	Branca
E9	F	73	Ensino fundamental completo	Viúva	Parda
E10	F	81	4º ano	Viúva	Branca

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Sendo assim, a amostra foi composta por 8 mulheres e 2 homens, com idades entre 72 e 84 anos. A maioria possui baixa escolaridade, com 5 pessoas tendo até o 5º ano do Ensino Fundamental, e 2 não completaram o ensino básico. Seis entrevistados são viúvos, dois são separados e a maioria se identifica como branca (6 pessoas), seguida por 2 negros e 1 pardo. Esses dados refletem uma população idosa com escolaridade limitada, maior prevalência de viuvez e predominância de brancos.

Os idosos vivem em diferentes configurações familiares, variando entre aqueles que residem sozinhos e os que convivem com familiares próximos. Alguns idosos moram com seus cônjuges, enquanto outros optam por viver sozinhos, sem a companhia de familiares. Há também casos em que os idosos são acompanhados por filhos, netos e até bisnetos, proporcionando um ambiente de convivência familiar mais amplo.

Outros ainda compartilham sua residência com filhos ou noras, mantendo uma convivência familiar mais próxima. Essas diversas formas de moradia refletem as diferentes realidades e necessidades dos idosos, destacando a importância do apoio familiar e a interação social para a qualidade de vida.

Nota-se que dentre os participantes, a maioria foi composta pelo sexo feminino, está relacionada ao fenômeno da velhice, pois esse grupo é numericamente mais representativo na sociedade. Para Macêdo (2012) isso se deve ao fato de as mulheres apresentarem uma maior expectativa de vida em comparação aos homens, em parte devido aos cuidados com a saúde e ao maior interesse em buscar informações sobre sua qualidade de vida.

Em seguida no quadro 02, apresenta-se os dados coletados, os quais foram analisados, explorados e organizados em 04 categorias de análise, para melhor compreensão dos assuntos. As categorias são: 1. O núcleo familiar dos entrevistados e como eles se relacionam com o nível de solidão; 2. O impacto do uso das redes sociais e a relação com a frequência da solidão; 3. Os fatores de risco associados à solidão em idosos, considerando os aspectos físicos e psicológicos e; 4. O impacto do CRAS no sentimento de solidão dos idosos.

Quadro 2 - Categorias, subcategorias e relatos dos participantes

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	RELATOS
NÚCLEOS FAMILIARES	O núcleo familiar dos entrevistados e como eles se relacionam com o nível de solidão.	<i>“Eu falo todo dia com a vizinha que tava aqui, com a minha neta que mora ali embaixo, com o meu filho que mora ali dentro do pátio” (E2)</i> <i>“[...] As vezes quando eu vou na casa de alguém, quando eu tava indo na igreja eu chegava lá eu não tinha ninguém pra conversar ninguém conversava comigo, simplesmente eu ia lá no meu canto; [...] ninguém tem tempo de conversar comigo, se eu chego perto das pessoas eles se arranco e vão embora” (E5)</i> <i>“Eu interajo bem assim, eu sou conversadeira, eu vou na casa deles, sento pra conversar e aí tem mais gente mais velha do que eu, e aí eu gosto de dar sugestões” (E7)</i>
REDES SOCIAIS	O impacto do uso das redes sociais e a relação com a frequência da solidão.	<i>“Celular sim. Internet. Whatsapp meu Deus do céu bem conectada” (E1)</i> <i>“Não tenho telefone, nada, não uso isso isso aí” (E3)</i> <i>“Sim tenho. Whatsapp. Assisto as missas no youtube” (E4)</i> <i>“A gente sempre teve muita comunicação com os filhos mesmo eles longe [...] A gente só conversa de problema de doença né, não tem outro assunto, cada um tem uma dor” (E5)</i>
ASPECTOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS	Os fatores de risco associados à solidão em idosos, considerando os aspectos físicos e psicológicos.	<i>“Eu tomo remédio pra pressão, colesterol, e uns remedinho pra dor de cabeça [...] Eu to bem...porque eu tenho meus bisneto, tenho 3 bisnetinhos [...] Só o CRAS” (E1)</i> <i>“[...] O que me impede é o emocional me deixa mau [...] Péssimo, parece assim pra mim que é muita humilhação, muito desprezo [...] é esse a minha tristeza que ninguém sente, ninguém, a gente as vez chora pras pessoas e a gente vira as costas,</i>

		<i>pede ajuda pelo amor de Deus me ajuda [...] Cras e a dança la nos idosos la embaixo atras na apae” (E5)</i> <i>“Eu já fui muito emocionada, hoje eu já não sou mais [...] Eu comecei a orar muito pra Deus, a dobrar o joelho, não me sinto mais solitária, porque todo dia elas passam aqui (filhas)” (E7)</i> <i>“Eu fico tonta de tão emocionada, eu fico muito tonta, tenho até medo de qualquer hora eu morrer dormindo [...] Eu vou na casa dos filho, dos neto, no CRAS” (E9).</i>
PARTICIPAÇÃO NO SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VINCULOS	O impacto do CRAS no sentimento de solidão dos idosos	<i>“Já faz mais de 15 anos que eu to ali [...] eu não acho nada ruim toda vida eu gostei e eu sou doente, mas eu vou” (E3)</i> <i>“Quando vai aquelas psicólogas e elas fazem aquelas palestrinhas assim pra gente aprender, quando elas ensinam, os cuidados com a gente, assim é muito bom pra gente entreter a cabeça” (E6)</i> <i>“Elas acolhem como se fossem da família delas [...] A parte da cabeça, dos encontros da conversa, alivia as cabeça [...] O CRAS é um lugar que era pra ter toda a sexta feira. É muito importante pra nossa saúde mental, não é 10, não é 20 é 100%” (E7)</i> <i>“Eles são muito bom pra gente no CRAS [...] Eu gostava assim quando tinha as perguntas, cada um tinha que dizer o nome dos passarinhos, o nome duma cidade, duma pessoa [...] E eu me sinto assim abandonada pelos parente” (E8)</i>

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Nesse contexto, o quadro 02 aborda a solidão em idosos sob quatro perspectivas principais. No âmbito dos núcleos familiares, as interações com parentes e vizinhos são importantes para reduzir a solidão, embora alguns relatem exclusão

social em ambientes comunitários. Em relação às redes sociais, elas podem atuar como ferramentas de conexão, mas sua ausência ou uso limitado reforça o isolamento de alguns. Quanto aos aspectos físicos e psicológicos, problemas de saúde e emocionais são fatores de risco, mas o apoio familiar, a fé e atividades coletivas ajudam a aliviar a solidão. Por fim, o CRAS é destacado como um espaço importante para fortalecer vínculos e promover bem-estar, com atividades que oferecem suporte emocional e social.

O núcleo familiar dos entrevistados e como eles se relacionam com o nível de solidão

Com o avanço da idade, ocorre uma redução progressiva das capacidades funcionais, aumentando a necessidade de cuidadores, sejam familiares ou profissionais. Esses cuidadores devem estar devidamente qualificados para atender às demandas relacionadas à alimentação, higiene, administração de medicamentos, além de garantir o conforto e a segurança do idoso (Escorsim, 2021).

Idosos com limitações funcionais, como dificuldade para realizar atividades diárias, geralmente recebem ajuda de familiares, sobretudo em famílias de baixa renda. No entanto, o sistema de saúde brasileiro carece de recursos humanos e infraestrutura especializados no cuidado aos idosos, o que não tem avançado na última década. Esse despreparo impacta tanto os idosos quanto suas famílias, com a maior carga de cuidados recaindo desproporcionalmente sobre as mulheres (Mrejen; Nunes; Giacomini, 2023).

Entre os entrevistados viúvos, observou-se maior solidão, apesar de manterem contato com filhos e netos. A E1, por exemplo, relata comunicação frequente com a família, mas sente-se desconectada e ansiosa por apoio contínuo. A E3 mora sozinha, mas sente-se amparada, especialmente por seus bisnetos, utilizando o WhatsApp para manter contato diário. Em contraste, a E6 sente-se isolada e triste, dependendo da ajuda de uma das filhas, mas teme morar com outra devido a possíveis conflitos.

Entre aqueles que vivem acompanhados, o E2, casado, destaca a importância do diálogo para sua saúde emocional, enquanto a E8, viúva, mora com a filha e netas, sentindo-se apoiada e valorizando a proximidade familiar. A E4, que vive com familiares, aprecia as interações com filho e neta, mas deseja mais independência.

Idosos que moram sozinhos, como a E9 e o E5, mantêm boas relações com a família, embora o contato físico seja esporádico. A E9 melhorou seu relacionamento com as filhas após solicitar maior atenção, sentindo-se agora mais cuidada.

A desconexão da família é outro fator de risco relevante. A E7 descreve suas relações familiares como "péssimas" e sente que não pode contar com ninguém da família. O E5, apesar de manter boas relações com seus filhos e netos, raramente aceita participar das atividades propostas por eles, o que demonstra que a falta de interação familiar ativa também pode contribuir para a solidão.

Muitas vezes, idosos sem laços familiares fortes buscam referências em amizades ou grupos de apoio, expandindo sua rede social (Almeida; Maia, 2010). Embora todos os entrevistados tenham alguma conexão familiar, muitos ainda enfrentam solidão, especialmente entre os que moram sozinhos ou perderam o cônjuge. As atividades sociais oferecidas pelo CRAS são essenciais para o bem-estar emocional desses idosos, proporcionando ambiente acolhedor e oportunidades de socialização que ajudam a suprir as lacunas nas interações familiares.

O impacto do uso das redes sociais e a relação com a frequência da solidão

As entrevistas revelam que cada entrevistado possui uma relação única com as redes sociais, o que gera impactos distintos em suas vidas sociais e emocionais. O uso dessas plataformas, como o WhatsApp, desempenha um papel importante na redução da solidão, principalmente para aqueles que valorizam o contato diário com familiares.

A E3, por exemplo, encontra no WhatsApp uma forma de manter a proximidade com seus bisnetos, o que a ajuda a enfrentar a solidão. Em contraste, o E2 e a E6, que não utilizam redes sociais, mantêm boas relações com vizinhos e familiares, mas ainda assim enfrentam desafios relacionados à desconexão social.

Conforme Dellarmelin, Balbinot e Froemming (2017), as comunidades virtuais podem reunir pessoas que compartilham interesses e pensamentos similares, independentemente da localização geográfica. Um exemplo disso é a E4, que usa o WhatsApp e o Facebook para se comunicar com idosos de diferentes estados, compartilhando interesses e apoio espiritual.

A falta de acesso a essas ferramentas, como no caso das E6; E10, agrava o sentimento de solidão. Já o E5, embora tenha boas relações com filhos e netos,

raramente participa de atividades familiares, o que sugere que o uso de uma ferramenta de comunicação poderia fortalecer esses laços.

A tecnologia, como observado em Ferreira *et al.*, (2016), não apenas facilita a interação social e reduz a solidão, mas também estimula aspectos mentais como memória e atenção. O uso do WhatsApp, mencionado por vários entrevistados, está alinhado aos dados do Ibope Conecta (2017), que identificaram essa rede como a mais popular no Brasil.

Entretanto, mesmo sem as redes sociais, alguns idosos encontram apoio emocional em atividades sociais, como as oferecidas pelo CRAS. A E8, por exemplo, participa das atividades do CRAS e valoriza o contato direto com outros membros, evidenciando que o contato humano permanece essencial para o bem-estar.

Assim, conclui-se que as redes sociais têm um papel significativo na vida dos idosos que valorizam a conexão familiar. Contudo, a tecnologia é mais eficaz quando combinada com laços emocionais existentes e não substitui o contato humano direto, essencial para o bem-estar emocional na terceira idade.

Os fatores de risco associados à solidão em idosos, considerando os aspectos físicos e psicológicos

A análise das entrevistas revela diversos fatores de risco associados à solidão em idosos, tanto físicos quanto psicológicos, que impactam diretamente o bem-estar emocional dessa população. Entre os fatores físicos, destacam-se principalmente os problemas de mobilidade, comumente enfrentados por pessoas idosas.

O significado do envelhecimento humano varia conforme os contextos sócio-históricos e políticos, como no caso brasileiro. Esse processo é influenciado pelas relações sociais, que determinam o valor atribuído a diferentes grupos com base em seu papel na sociedade e sua relevância para o sistema produtivo e econômico (Escorsim, 2021).

Muitos entrevistados relataram dificuldades físicas que limitam sua participação em atividades sociais. A E8 enfrenta tremores, tonturas e problemas de visão, impedindo-a de sair de casa e se envolver no CRAS. A E4, que utiliza muletas, gostaria de ser mais independente, mas suas limitações restringem as oportunidades de interação social. Esses problemas de saúde levam os idosos a evitar sair e socializar, o que aumenta o isolamento.

A fragilidade física e a presença de doenças crônicas, como no caso da E10, que toma diversos medicamentos e se sente fraca, também são fatores de risco. A E9 menciona que sua artrite reumatoide é agravada por seus problemas emocionais, evidenciando a conexão entre a saúde física e mental. Esses problemas reduzem a capacidade dos idosos de participar de atividades e, assim, contribuem para o sentimento de solidão.

No âmbito psicológico, o sentimento de abandono e perda se destaca como um fator crítico. A E10, por exemplo, relata que a morte de seu marido intensificou sua sensação de solidão e abandono, especialmente por parte da família dele. A E7 também descreve um profundo sentimento de exclusão social, mesmo participando de atividades religiosas. Essas perdas, quando combinadas com o afastamento de redes de apoio emocional, aumentam o risco de solidão.

A depressão e a angústia surgem como fatores psicológicos importantes. O E2 menciona sentir-se emocionalmente desanimado em alguns dias, o que pode ser um indício de depressão, comum em idosos que experimentam perda de autonomia. A E6 descreve sua vida como "triste" devido ao isolamento e problemas de saúde.

Na velhice, a solidão destaca-se como um fator de risco independente para o desenvolvimento de depressão, mesmo quando se controla uma série de covariáveis, como estado civil, isolamento social, e outros fatores de risco psicossociais. Além disso, verifica-se de maneira consistente que o isolamento social está frequentemente associado ao abandono familiar, o que agrava ainda mais as condições emocionais e psicológicas dos idosos. Esse abandono pode se manifestar de diversas formas, como a falta de visitas, apoio emocional ou auxílio nas necessidades cotidianas, reforçando o sentimento de desamparo e exclusão (Jaccoud, 2024).

Sendo assim, os fatores de risco para a solidão em idosos incluem limitações físicas, problemas de saúde, sentimentos de abandono, desconexão familiar, depressão e a falta de acesso a tecnologias de comunicação. A participação em atividades sociais, como as oferecidas pelo CRAS, surge como um importante fator de proteção, proporcionando apoio emocional e interação social. No entanto, a ausência de suporte contínuo contribui significativamente para o isolamento desses idosos.

O impacto do CRAS no sentimento de solidão dos idosos

É certo que o CRAS exerce um grande impacto positivo na vida da população, servindo como um ambiente acolhedor para a criação de laços, apoio à saúde mental, interação social, atividades lúdicas, entre outras funções. Dessa forma, o CRAS atua como um espaço que alivia a tensão e a solidão na vida dos idosos, que o frequentam para fazer amizades, participar de atividades, ter suporte psicológico, entre outros benefícios.

Alguns entrevistados participam frequentemente e ativamente das atividades do CRAS, e essa participação parece estar ligada à redução dos sentimentos de solidão. Muitos procuram o CRAS justamente por reconhecerem o estado de solidão em que se encontram. A E1, por exemplo, participa regularmente das atividades e valoriza os encontros e palestras, sentindo-se acolhida e envolvida. Ela descreve os momentos no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) como reconfortantes, destacando o quanto essas interações a fazem sentir-se menos sozinha.

Por sua vez, o E2, embora não participe de muitos eventos sociais, sente-se bem acolhido no CRAS, encontrando ali um ambiente agradável que contribui para seu bem-estar emocional.

A entrevistada C, frequentadora do CRAS há 10 anos, considera o ambiente essencial para sua felicidade e sociabilidade. Ela relata não sentir solidão, atribuindo isso tanto à convivência com seus bisnetos quanto ao suporte encontrado no CRAS, onde se sente parte de uma grande família.

Há entrevistados para os quais o CRAS parece ser a única válvula de escape e conexão com o mundo. Esse é o caso da E4, que apresentou profundos sentimentos de desconexão social. Ela relatou ser isolada da família e da comunidade, e as atividades no CRAS ajudam a amenizar sua solidão. As danças e palestras oferecidas são mencionadas como formas de distração que a ajudam a manter a mente ocupada. Em uma experiência semelhante, o E5, frequentador do CRAS há 15 anos, encontra no centro um espaço de acolhimento. Ele relata que, desde que perdeu a esposa, "se acostumou a estar sozinho", mas ainda parece sentir muita falta dela, o que aumenta seu sentimento de solidão.

A E8 descreve com carinho os encontros no CRAS, revelando o quanto as lembranças são felizes e o quanto atividades simples com interação social fazem com que os idosos se sintam mais dispostos, acolhidos e menos solitários. Ela conta que

"gostava quando tinha as perguntas; perguntavam para a gente, né, os nomes dos passarinhos, cada um tinha que dizer o nome dos passarinhos, o nome de uma cidade, de uma pessoa".

Portanto, o CRAS não apenas serve como um espaço para atividades recreativas, mas desempenha um papel crucial na mitigação da solidão e no fortalecimento do senso de pertencimento entre os idosos. A participação no CRAS está proporcionalmente ligada ao bem-estar dos idosos: quanto mais ativa a participação do idoso no CRAS, melhor parece ser sua saúde mental e, consequentemente, menor o sentimento de solidão. Ao oferecer um ambiente seguro e acolhedor, o CRAS proporciona interações significativas que ajudam a preencher as lacunas deixadas pelo abandono familiar, promovendo o bem-estar emocional dos entrevistados.

Considerações Finais

Idosos que possuem redes de apoio, como familiares e amigos, tendem a sentir menos solidão. Por outro lado, aqueles com relações familiares fragilizadas ou inexistentes enfrentam maior isolamento. Iniciativas como os grupos de apoio do CRAS têm se mostrado eficazes na construção de vínculos e na redução da solidão, promovendo a convivência e o suporte emocional.

Além disso, as redes sociais digitais, antes vistas como tabu para os mais velhos, estão se tornando uma ferramenta valiosa para manter contato com familiares, cultivar amizades e conectar-se com pessoas de diferentes localidades que compartilham interesses semelhantes.

Outro ponto relevante é a diferença de gênero na experiência da solidão. A maioria dos entrevistados na pesquisa era composta por mulheres, o que sugere que elas, na terceira idade, podem ser mais propensas a sentirem-se solitárias ou a buscar redes de apoio quando se encontram nessa situação. Mulheres que perderam seus parceiros, por exemplo, frequentemente enfrentam maior risco de isolamento. Essa questão de gênero merece atenção em estudos futuros para compreender melhor as especificidades das vivências masculinas e femininas em relação à solidão.

Para pesquisas futuras podem explorar as diferenças de gênero nas experiências de solidão, realizar estudos longitudinais para acompanhar mudanças ao longo do envelhecimento e investigar o papel das tecnologias no combate ao isolamento. Também seria relevante avaliar o impacto de intervenções específicas e

a relação entre a solidão dos idosos e a sobrecarga dos cuidadores, fornecendo subsídios para políticas públicas mais eficazes.

Referências

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. *Orientações Técnicas: Centro de Referência de Assistência Social: CRAS. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome*, 1. ed. Brasília, 2009.

BRASIL. **Centro de Referência da Assistência Social (CRAS)**, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/acessar-o-cras-centro-dereferencia-da-assistenciasocial#:~:text=O%20CRAS%20%C3%A9%20um%20direito,Fam%C3%A9lia%20e%20Combate%20%C3%A0%20Fome>. Acesso em: 14 dez. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Orientações Técnicas Centro de Referência de Assistência Social – CRAS**, 2009. Disponível em: chromeextension://efaidnbmninnibpcapjpcglclefindmkaj/https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Cadernos/orientacoes_Cras.pdf. Acesso em: 14 dez. 2024.

DELLARMELIN, M.L; BALBINOT, V.A; FROEMMING, LM.S. Análise do comportamento e utilização das redes sociais pelos idosos. **Revista Sociais e Humanas**, v. 30, n. 1, 2017

ESCORSIM, A.S.M. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. **Serv. Soc. Soc**, n. 142, São Paulo, 2021.

FERREIRA, J.M.S. et al. **O uso do smartphone na terceira idade**. Goiás, 2016. Disponível em: <http://www.anais.ueg.br/index.php/sepe/article/viewFile/7556/5042>. Acesso em: 27 jun. 2024.

FERNANDES, C.G. O sentimento de solidão: um passeio nas origens. **Psicanálise em Revista**, v. 11. Recife, 2018.

IBOPE CONECTA. **WhatsApp é o app de rede social mais usado pelos internautas brasileiros**. 2017. Disponível em: <http://ibopeconecta.com/whatsapp-e-o-app-de-rede-social-mais-usado-pelos-internautas-brasileiros/>. Acesso em: 23 out. 2024.

JACCOUD, L. **Idosos em situação de isolamento social: uma abordagem macros setorial**. Brasília, DF: IPEA, 2024.

KI-MOON, B. **Development in an Ageing World**. Nova York: United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2007. Disponível em: https://www.un.org/en/development/desa/policy/wess/wess_archive/2007wess.pdf. Acesso em: 27 jun. 2024.

SAMPAIO, T.B. **Metodologia da pesquisa**. UFSM, CTE, UAB, 1. ed. Santa Maria, 2022. Disponível em:
https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/26138/MD_Metodologia_da_Pesquisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y Acesso em: 14 dez. 2024.

SANTOS, M.C.B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. Revista Brasileira de fisiologia do exercício. **INSS Impresso 1677**, v.18. n.2, 2019.

SILVA, D.C da. et al. **Características de pesquisas qualitativas**: estudo em teses de um programa de pós-graduação em educação. Educação em Revista, v.38. Belo Horizonte, 2022. Disponível em:
<https://periodicos.ufmg.br/index.php/edrevista/article/view/26895> Acesso em: 14 dez. 2024.

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, S. O.; ALVES, L H. **A pesquisa bibliográfica**: princípios e fundamentos. Cadernos da Fucamp, v. 20, n. 43, 2021.