



Desafios da solidão e isolamento dos idosos

Sílvia Maria Fernandes Ala¹

Ana Maria Nunes Galvão²

Maria Justina Martins Silvano³

Resumo

Introdução: O envelhecimento da população constitui um marco positivo — viver mais tempo é a conquista do ciclo vital. Todavia, as mudanças na organização social, nas estruturas e dinâmicas familiares e na distribuição territorial têm intensificado fenômenos como a solidão e o isolamento social na população idosa, resultando em sofrimento significativo e comprometendo a sua qualidade de vida e bem-estar. **Objetivo:** Pretende-se descrever e analisar o fenómeno da solidão e do isolamento da população idosa portuguesa, identificando fatores de risco e projetando intervenções na comunidade que promovam a longevidade positiva. **Método:** Foi adotada uma abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, com recurso à análise bibliográfica e documental. A investigação baseou-se na consulta de literatura científica relevante e em fontes estatísticas oficiais, nomeadamente dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), Eurostat e documentos da União Europeia, com o objetivo de caracterizar o fenómeno da solidão e do isolamento na população idosa em Portugal. Adicionalmente, foram analisados programas e políticas públicas direcionadas ao envelhecimento, com destaque para o projeto *eGuard*, da Guarda Nacional Republicana, como exemplo de intervenção comunitária em contexto de vulnerabilidade social. A análise dos dados foi orientada por uma perspetiva socioecológica, permitindo compreender o impacto multidimensional do isolamento social na saúde e bem-estar dos idosos, bem como refletir sobre estratégias de intervenção centradas na promoção da longevidade positiva. **Resultados:** Portugal ocupa o 4.º lugar da União Europeia com maior percentagem de idosos a viver sozinhos. Os agregados unipessoais representam 24,8% do total de agregados domésticos; 50,3% correspondem a pessoas com 65 ou mais anos. Em termos geográficos, é sobretudo nas zonas rurais do interior centro e norte do país que os agregados com apenas uma pessoa são mais expressivos. Perante este cenário, iniciativas como o *eGuard* - um projeto de teleassistência e monitorização eletrónica - procuram mitigar o risco de isolamento, promovendo a segurança e a permanência dos idosos no seu meio ambiente. Contudo, o isolamento e a solidão percebida têm impacto negativo na saúde mental, cognitiva e física, afetando mecanismos neuronais, hormonais e afetivos, e contribuindo para o aumento da morbilidade e da mortalidade. **Conclusão:** Urge, numa sociedade cada vez mais envelhecida e isolada, desenvolver estratégias que maximizem a longevidade positiva. Para tal, reveste-se de extrema importância sensibilizar e projetar respostas com ambientes físicos acessíveis e socialmente estimulantes, aliados a programas de intervenção comunitária que permitam aos mais velhos usufruir plenamente e em segurança daquilo que os rodeia. O ambiente físico e a

¹Sílvia Ala (). Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal. silvia.ala@ipb.pt / <https://orcid.org/0000-0001-5340-3864>

²Ana Galvão (). Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal anagalvao@ipb.pt / <https://orcid.org/0000-0001-9978-9563>

³Maria Justina Silvano (). Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal jsilvano@ipb.pt

socialização são fundamentais para garantir que os idosos vivem com dignidade, participação e bem-estar.

Palavras-chave: Solidão. Isolamento social. Envelhecimento. Inclusão social. Qualidade de vida.

