SOLIDÃO NA TERCEIRA IDADE: RISCOS PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

LONELINESS IN OLD AGE: HEALTH RISKS AND QUALITY OF LIFE

SOLEDAD EN LA TERCERA EDAD: RIESGOS PARA LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

10.56238/IIMultiCientifica-119

Cleonice Maria de Jesus
Pós-graduada em Gerontologia
Instituição: Faculdade Brasil Empreender
E-mail: cleonicemariajesus@hotmail.com

Silvia Aparecida de Andrade Resende
Pós-graduada em Urgência e Emergência
Instituição: Faculdade do Vale do Itajaí-Mirim
E-mail: silviaterezaandrade@gmail.com

Lorena Mendonça Matos
Pós-graduada em Urgência e Emergência
Instituição: Universidade Cândido Mendes
E-mail: lorenamendoncamatos32@gmail.com

Alessandra Aparecida da Silva
Pós-graduada em Urgência e Emergência
Instituição: Faculdade do Vale do Itajaí-Mirim
E-mail: alessandratecenfermagem@gmail.com

Maria Aparecida de Oliveira Tannus
Pós-graduada em Auditoria em Sistemas de Saúde
Instituição: Instituto Passo 1
E-mail: cidaoliveiratannus@gmail.com

Eliene Batista Rodrigues
Pós-graduada em Enfermagem do Trabalho
Instituição: Centro Universitário Única
E-mail: elienebatista95@yahoo.com.br

Daiane Inácio Clemente
Graduada em Tutoria em Recursos Humano
Instituição: Faculdade Anhanguera
E-mail: daiane-moliveira@hotmail.com

Fernanda Souza Aquino
Pós-graduada em Cuidados Paliativos
Instituição: Faculdade Facuminas de Pós-graduação
E-mail: fernandasouzaaquino@gmail.com

RESUMO
O presente estudo propõe uma reflexão acerca dos impactos negativos desencadeados pelo isolamento social e pela solidão na saúde e na qualidade de vida da população idosa. O objetivo central é analisar essa relação com base em um referencial teórico atualizado, além de evidenciar resultados de estudos exploratórios que apontam a elevada prevalência desses fenômenos em idosos em processo de deterioração da saúde. Conceitualmente, a solidão é definida como a incapacidade percebida de construir e manter relações interpessoais gratificantes, resultando em sentimentos de privação e vazio emocional. A metodologia adotada consistiu em uma revisão bibliográfica descritiva com análise qualitativa, contemplando produções científicas publicadas nos últimos 10 anos, em idiomas nacional e estrangeiros. Os resultados indicam que a ausência de intervenção adequada sobre o isolamento e a solidão gera sérias consequências para a saúde física e mental, além de provocar o uso excessivo e desnecessário dos serviços de saúde públicos e privados. Conclui-se que a mitigação desse problema exige políticas públicas voltadas ao incentivo de atividades de lazer, o fortalecimento das relações intergeracionais e a manutenção do suporte familiar.

Palavras-chave: Solidão na Velhice. Qualidade de Vida. População Idosa. Saúde na Maturidade.

ABSTRACT
This study proposes a reflection on the negative impacts triggered by social isolation and loneliness on the health and quality of life of the elderly population. The central objective is to analyze this relationship based on an updated theoretical framework, in addition to highlighting results from exploratory studies that point to the high prevalence of these phenomena in elderly individuals experiencing health deterioration. Conceptually, loneliness is defined as the perceived inability to build and maintain gratifying interpersonal relationships, resulting in feelings of deprivation and emotional emptiness. The methodology adopted consisted of a descriptive literature review with qualitative analysis, covering scientific publications published in the last 10 years, in national and foreign languages. The results indicate that the absence of adequate intervention on isolation and loneliness generates serious consequences for physical and mental health, in addition to causing excessive and unnecessary use of public and private health services. It is concluded that mitigating this problem requires public policies aimed at encouraging leisure activities, strengthening intergenerational relationships, and maintaining family support.

Keywords: Loneliness in Old Age. Quality of Life. Elderly Population. Health in Maturity.

RESUMEN
El presente estudio propone una reflexión acerca de los impactos negativos desencadenados por el aislamiento social y la soledad en la salud y en la calidad de vida de la población anciana. El objetivo central es analizar esa relación con base en un referencial teórico actualizado, además de evidenciar resultados de estudios exploratorios que apuntan la elevada prevalencia de esos fenómenos en ancianos en proceso de deterioro de la salud. Conceptualmente, la soledad es definida como la incapacidad

percibida de construir y mantener relaciones interpersonales gratificantes, resultando en sentimientos de privación y vacío emocional. La metodología adoptada consistió en una revisión bibliográfica descriptiva con análisis cualitativo, contemplando producciones científicas publicadas en los últimos 10 años, en idiomas nacional y extranjeros. Los resultados indican que la ausencia de intervención adecuada sobre el aislamiento y la soledad genera serias consecuencias para la salud física y mental, además de provocar el uso excesivo e innecesario de los servicios de salud públicos y privados. Se concluye que la mitigación de ese problema exige políticas públicas orientadas al incentivo de actividades de ocio, el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales y el mantenimiento del apoyo familiar.

Palabras clave: Soledad en la Vejez. Calidad de Vida. Población Anciana. Salud en la Madurez.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o percentual global de pessoas com mais de 60 anos deve praticamente dobrar entre 2015 e 2050, saltando de 12% para 22% da população mundial. Essa transição demográfica é visível em diversas regiões, como na Europa e na China — onde a população idosa deve ultrapassar 360 milhões de pessoas até 2030. Embora os conceitos de "envelhecimento ativo e bem-sucedido" tenham ganhado espaço nas políticas públicas, as necessidades psicológicas dessa faixa etária ainda enfrentam negligência significativa.

Exigências sociais contemporâneas e a perda de redes de apoio favorecem o isolamento social e a solidão indesejada na velhice. Diante desse cenário, o artigo busca refletir sobre os impactos negativos desses fenômenos na saúde e na qualidade de vida dos idosos, identificando como a solidão se relaciona com o agravamento de quadros clínicos e com o aumento do uso de serviços de saúde.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O estudo estabelece uma distinção conceitual crucial: enquanto o **isolamento social** refere-se a uma condição objetiva de pouca ou nenhuma integração social, a **solidão** é uma experiência emocional subjetiva. Ela surge a partir da percepção de uma lacuna entre a quantidade e a qualidade das relações interpessoais desejadas em comparação com as vivenciadas.

A solidão na velhice é impulsionada pela sobreposição de múltiplos fatores de risco, divididos entre esferas físicas, psicológicas e sociais:

- Eventos de Vida e Perdas: Viuvez, divórcio, luto por entes queridos e afastamento familiar.
- Mudanças na Rotina Social: Aposentadoria laboral, ausência de filhos e menor envolvimento comunitário.
- Saúde e Mobilidade: Declínio físico, limitações funcionais e negligência familiar.

Essas condições acarretam sérias consequências para a saúde integrada do idoso:

Tabela 1

Dimensão da Saúde	Principais Consequências Associadas
Saúde Física	Aumento da mortalidade, quedas, doenças cardiovasculares, desnutrição, diminuição da imunidade e aceleramento do declínio funcional.
Saúde Mental	Agravamento ou surgimento de depressão, maior risco de demência, perda da satisfação com a vida e vulnerabilidade à violência.
Uso de Serviços de Saúde	Elevação no número de consultas médicas, visitas a serviços de urgência, reinternações hospitalares e institucionalização de longa duração.

Fonte: Elaborada pelos autores

Morfologicamente, a solidão e o isolamento atuam como fatores de risco para morbilidade e mortalidade comparáveis a condicionantes bem estabelecidos, como o tabagismo, o sedentarismo, a obesidade e a hipertensão arterial.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de **revisão bibliográfica de caráter descritivo**, baseada em uma abordagem **qualitativa**. O levantamento do referencial teórico foi realizado em bases de dados científicas nacionais e internacionais (SciELO, Web of Science, Scopus, Capes e PubMed).

Foram adotados como critérios de inclusão artigos completos de acesso aberto, publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas português ou estrangeiro, delimitados pelos descritores: *"solidão na velhice"*, *"qualidade de vida"*, *"população idosa"* e *"saúde na maturidade"*.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A prevalência do sentimento de solidão na população idosa varia entre 25% e 70% na literatura científica, estando associada à perda de autonomia para atividades diárias, prejuízo cognitivo e sentimento de irrelevância social. Três pesquisas principais ilustram os desdobramentos práticos desses dados:

- Azeredo e Afonso (2016): Em estudo com 73 idosos atendidos em centros de convivência, verificou-se que frequentar esses espaços atua como fator protetivo contra o isolamento. Os maiores índices de solidão constante foram registrados entre idosos residentes em lares comunitários, viúvos e divorciados. Constatou-se também que os profissionais de saúde e

cuidadores dessas instituições passam a desempenhar papéis afetivos e sociais significativos na prevenção da solidão.

- Willroth *et al.* (2024): A partir de estudos longitudinais, os autores demonstraram uma relação bidirecional entre o Acidente Vascular Cerebral (AVC) e a solidão. Indivíduos solitários possuem maior probabilidade de sofrer um AVC e, reciprocamente, sobreviventes de AVC relatam um aumento expressivo nos níveis de solidão após o evento vascular.
- Zhang *et al.* (2018): Avaliando 5.514 idosos em áreas rurais de Shandong (China), constatou-se que idosos solitários apresentam uma probabilidade 26,0% maior de realizar consultas médicas e taxas mais elevadas de hospitalização. O achado reforça que idosos em isolamento social muitas vezes buscam atendimento médico como uma tentativa indireta de obter suporte humano e interação interpessoal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A solidão e o isolamento social configuram sérios problemas de saúde pública que transcendem a dimensão psicológica, afetando diretamente a saúde física e incrementando os custos e a sobrecarga dos sistemas de saúde.

Para mitigar esses impactos, é fundamental a atuação preventiva dos médicos de família e das equipes de atenção primária no rastreio desses quadros. Além disso, recomenda-se a formulação de políticas públicas voltadas para a promoção de atividades comunitárias, de lazer e de integração intergeracional, aliadas ao fortalecimento dos vínculos familiares, como estratégias essenciais para assegurar um envelhecimento ativo, com qualidade de vida e dignidade.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, T. M. B.; ALVES, K. L.; SILVA, A. L. O.; MEDEIROS, R. A.; TURA, L. F. R. Fatores que contribuem para a solidão na pessoa idosa. REAS, v. 24, n. 9, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.25248/REAS.e16572.2024. Acesso em: 09 fev. 2026.

AZEREDO, Z. A. S.; AFONSO, M. A. N. Solidão na perspectiva do idoso. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 19, n. 2, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150085. Acesso em: 09 fev. 2026.

PUYANÉ, M.; CHABRERA, C, CAMÓN, E.; CABRERA, E. Uncovering the impact of loneliness in ageing populations: a comprehensive scoping review. BMC Geriatrics, v. 25, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s12877-025-05846-4. Acesso em: 09 fev. 2026.

WILLROTH, E. C.; RULE, P. D.; GRAHAM, E.K.; NICHOLAS, M. L.; HATTORI, R.; THOMPSON, T.; CONNOR, L. T. A longitudinal investigation of the association between stroke and loneliness. The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, v. 79, n. 6, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1093/geronb/gbae048. Acesso em: 09 fev. 2026.

SILVA, K. C. V.; VIEIRA, S. A.; SOUZA, A. C.; SILVA, M. L. O impacto da solidão e o isolamento social na saúde mental dos idosos. Revista Contemporânea, v. 5, n. 7, 2025. Disponível em: https://share.google/MceR9Ql2mbAtTRvLw. Acesso em: 09 fev. 2026.

ZHANG, J.; XU, L.; LI, J.; SUN, L.; DING, G.; QIN, W.; WANG, Q.; ZHU, J.; YU, Z.; XIE, S. Loneliness and health Service utilization among the rural elderly in Shandong, China: across-sectional study. Int. J. Environ. Res. Public Health, v. 15, 2018. https://doi.org/10.3390/ijerph15071468. Acesso em: 09 fev. 2026.