

Investigando a incidência de solidão em um grupo de idosos portugueses

Investigating the incidence of loneliness in a group of Portuguese older persons

Investigando la incidencia de la soledad en un grupo de portugueses de la tercera edad

Maycon Lopes*
Alice Delerue Matos**

Resumo

Na esteira da alteração dos padrões demográficos, a velhice marca de modo sem precedentes a sociedade contemporânea. Ser idoso tem sido largamente descrito na literatura como uma experiência de solidão, sentimento de caráter multifacetado que se origina na insatisfação com as relações interpessoais. Este trabalho foca a associação entre tal estado psíquico e o envelhecimento, e mensura a incidência deste sentimento em uma amostra composta por 64 idosos que participaram do projeto Bem Envelhecer, da Rede Europeia Anti-Pobreza (EAPN/Portugal). Privilegia-se neste estudo a relação entre as variadas dimensões da solidão e o cruzamento da mesma com diversas variáveis. Para tanto, fora aplicado um inquérito com questões sociodemográficas e a escala SELSA-S (Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults). Os resultados apontam para a preponderância entre os participantes da pesquisa dos vínculos familiares, em detrimento dos sociais e românticos, e o período etário de 60 a 70 anos como particularmente vulnerável à emergência da solidão.

Palavras-chave: solidão; envelhecimento; idosos; Escala de Solidão: SELSA-S.

* Doutorando pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da UFBA, bolsista CNPq. E-mail: mayconslopes@gmail.com

** Doutora em Demografia pela Université Catholique de Louvain, Professora Auxiliar da Universidade do Minho, vinculada ao Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade (CECS/UMinho). E-mail: adelerue@ics.uminho.pt

Abstract

In the wake of changes to demographic patterns, old age affects contemporary society in an unprecedented manner. Being an elder has been broadly described in the literature as a solitary experience, a multifaceted feeling that is determined by dissatisfaction with interpersonal relationships. This study seeks to evaluate the scale of the different dimensions of this phenomenon (family, social, romantic) in the group of elders who participated in the project Successful Aging of the European Antipoverty Network - Portugal. We intend to further study the association between the socio-demographic characteristics of the target-population and the diverse dimensions of loneliness. To this end, a questionnaire containing socio-demographic questions and the SELSA-S scale (Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults) was applied on a group of 64 older persons. The results indicate a greater vulnerability of the 'younger' older persons to loneliness and the preponderance of the family dimension of loneliness when compared with the social and romantic dimensions of this phenomenon.

Keywords: loneliness; aging; elders; Loneliness Scale: SELSA-S.

Resumen

Como consecuencia de cambios en los patrones demográficos, la vejez marca de modo sin precedentes la sociedad contemporánea. El ser anciano ha sido ampliamente descrito en la literatura como una experiencia de soledad, sentimiento de carácter multifacético que se origina en la insatisfacción con las relaciones interpersonales. Este trabajo enfoca la asociación entre tal estado psíquico y el envejecimiento, midiendo la incidencia de este sentimiento en una muestra compuesta por 64 portugueses de la tercera edad. Se privilegia en este estudio la relación entre las variadas dimensiones de la soledad y el cruce de la misma con diversas variables. Para ello, se aplicó una encuesta con cuestiones sociodemográficas y la escala SELSA-S (Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults). Los resultados apuntan a la preponderancia entre los participantes de la investigación a los vínculos familiares, en detrimento de los sociales y románticos, y el período de edad de 60 a 70 años como particularmente vulnerable a la emergencia de la soledad.

Palabras clave: soledad; envejecimiento; tercera edad; Escala de Soledad: SELSA-S.

Atualmente 19,1% da população de Portugal é constituída por pessoas de 65 ou mais anos – um crescimento de 19,4% no período entre 2001 a 2011. No Norte, onde reside 31% da população idosa do país, as percentagens são semelhantes, sendo que cerca de 17% desta população vive sozinha – índice que, nesta região em que fora realizado o nosso estudo, aumentou em 33,8% na última década. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (2011), nota-se “o fenômeno do duplo envelhecimento da população, caracterizado pelo aumento da população idosa e pela redução da população jovem” (p. 11), cujo grupo etário do zero aos 14 anos representa cerca de 15% da população. Resultado da combinação entre expansão da expectativa média de vida e queda nas taxas de fecundidade, a transição demográfica em curso tem imposto uma série de desafios, que colocam questões para domínios tão variados quanto os sistemas de proteção e segurança social e prestação de cuidados de saúde (Aboim, 2014).

Em um quadro em que a academia tem absorvido crescentemente o interesse público pelo tema da velhice e problemas por ele suscitados¹, são inúmeros os estudos que têm referido o envelhecimento como uma fase da vida especialmente propensa ao desenvolvimento da solidão. Isso porque a velhice está associada à diminuição de atividade e possíveis rupturas de relações interpessoais (Monteiro & Neto, 2008); os idosos em geral vivenciam a saída do rol laboral, são confrontados com morte de amigos, podendo também enfrentar perda de cônjuge e outros familiares, além de doenças físicas invalidantes ou que limitam suas capacidades perceptivas, contando com uma menor probabilidade de ter ou encontrar uma figura de apoio íntimo (Van Baarsen, Snijders, Smith, & Van Duijn, 2001). Enfim, um sem-número de acontecimentos e mudanças sociais que alteram a configuração dos grupos de pertença dessa população, bem como seus

1 A título de marco político vale destacarmos a recente nomeação de uma secretária de Estado para combater a solidão no Reino Unido (Yeginsu, 2018), onde mais da metade da população de 75 ou mais anos vive sozinha (*Office of National Statistics Older People*, como citado em Hemingway & Jack, 2013).

recursos econômicos, afetando ainda atividades práticas da vida diária². A repercussão desses rearranjos nas relações sociais pode vir a favorecer a emergência do “sentir-se sozinho”.

Pode-se enumerar uma série de agravos específicos à saúde que vêm sendo associados com a incidência da solidão, porém gostaríamos de destacar apenas o resultado de uma meta-análise que aponta que relações sociais mais fortes respondem por um aumento de 50% na probabilidade de sobrevivência dos participantes (mais de 300 mil), os quais foram acompanhados por uma média de 7,5 anos, das 148 pesquisas nas quais o estudo se baseou (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010). A magnitude desta associação torna a solidão comparável a fatores de riscos de mortalidade bem estabelecidos, como o tabagismo e a obesidade, e encoraja a inclusão de relacionamentos sociais a modelos disponíveis para redução do risco à mortalidade (Holt-Lunstad et al., 2010).

Tendo como instrumento a escala SELSA-S, um inquérito por questionário sobre a autopercepção do nível de solidão, o apoio social recebido e a satisfação com os contatos sociais (Cardona Jiménez & Villamil Gallego, 2006), investiga-se neste trabalho os índices de solidão numa amostra de idosos do Norte de Portugal, assim como sua associação com as características sociodemográficas dos sujeitos da pesquisa. Primeiramente apresenta-se as principais dimensões do conceito de solidão, em seguida o método do presente estudo, e depois se traz à tona os resultados obtidos. Os resultados, por sua vez, são confrontados com aqueles apontados por outros estudos e submetidos à análise à luz de teorias explicativas consolidadas. A atenção recai, muito particularmente, sobre a articulação das diferentes dimensões da solidão e sua relação com algumas das características de identificação sócio-demográfica dos indivíduos. Finalmente, aponta-se as limitações do estudo e pistas para pesquisas futuras.

Embora o fato de uma pessoa viver sozinha possa muitas vezes suscitar a interpretação de que a sua experiência é enredada pelo sentimento de solidão, não há uma relação necessária entre ambos (Monteiro & Neto,

2 Todas essas situações adversas que podem acompanhar o envelhecimento são referidas na revisão da literatura sobre resiliência nesta fase vida feita por Fontes e Neri (2015) em termos de “riscos biológicos, socioeconômicos e psicológicos”. (p. 1476)

2008). Se é certo que alguém que não vive acompanhado está mais propenso a sentir-se só, outrossim podemos afirmar que estar em companhia de outrem e ter muitos contatos sociais não nos isenta de sermos tomados por este estado psíquico (Ellwardt, Peter, Präg, & Steverink, 2014). Tanto é assim que há no nosso vasto repertório cultural aquela emblemática e paradoxal imagem de “sozinho no meio da multidão” – um senso comum que é revelador em grande medida do que acaba de ser pontuado.

A respeito de estar só entre muitos, Heidegger (1927/1997) argumenta que esses muitos vêm ao nosso encontro “no modo da indiferença e da estranheza” (p. 172). Para o filósofo, a falta e a ausência são modos de ser-com, apenas possíveis porque o ser-com, enquanto existencial, nos impõe o inevitável encontro com os outros. É próprio da nossa essência gregária conectarmo-nos; somente por isso “o outro pode *faltar*. O estar-só é um modo deficiente de ser-com” (Heidegger, 1927/1997, p. 172). Portanto, sentir-se sozinho não é menos que a prova desta condição primordial, originária, desta ontologia. Aliás, a manifestação de tal ontologia através da emergência do sentimento em questão faz cair por terra a presunção de que “a mente é uma propriedade interna de indivíduos” (Ingold, 2011/2015, p. 336), “isolada do seu envolvimento uns com os outros ou o ambiente mais amplo” (Ingold, 2011/2015, p. 336). Desnecessário, pois, ressaltar o caráter eminentemente social da solidão – entendendo social aqui no sentido de associação, conexão, agregação (Latour, 2005/2012). Não sem razão sentenciou o sociólogo Elias (1982/2001): “somos parte uns dos outros”. (p. 76)

É verdade que estar sozinho não é sempre uma experiência negativa (Pais, 2006; Rubio Herrera, Pinel, & Rubio Rubio, 2009). Sabe-se que existe, por exemplo, a “solidão criativa”: o artista que encontra no isolamento condições favoráveis para se inspirar e desenvolver seu trabalho. Essa modalidade está inclusa no que pode ser designado de solidão voluntária, vivida por aqueles que em determinados momentos consideram melhor isolar-se e optam então por esse modo de estar no mundo. Todavia, ainda que reconheça a existência dessa solidão, não é dela que ocupa-se o presente trabalho.

O importante aqui é sublinhar que a solidão se apresenta como uma vivência subjetiva da dinâmica das interações sociais, a qual não é

determinada pela frequência quantitativa dos contatos (Pedrozo & Portella, 2003; Rubio Herrera & Aleixandre, 2001). O isolamento alude à carência de redes sociais, à ausência de relações com outras pessoas, já a solidão é a própria insatisfação com as relações interpessoais, a percepção do distanciamento entre o relacionamento desejável com os outros e aquilo com que de fato se pode contar, ou, em outras palavras, a sensação de não ter o afeto desejado (Bermejo Higuera, 2003; Rubio Herrera et al., 2009).

Ainda que concordem que isolamento social e solidão são conceitos diferentes, Monteiro e Neto (2008) argumentam que estes podem estar relacionados. Já Rubio Herrera, Pinel, e Rubio Rubio (2009) acreditam que quando o isolamento é imposto, quer dizer, quando decorre de fatores externos e pesa como uma obrigação sobre o sujeito, contrariando assim suas expectativas de viver acompanhado, dá origem ao sentimento de solidão. É neste sentido que Martins (2010) defende que o ponto que separa o isolamento social da solidão, ou seja, “a chave que altera o sentido da experiência”, é a possibilidade de escolha” (p. 36). A autora observa que quando esse “estar só” diz respeito a circunstâncias em que o indivíduo é privado da possibilidade de optar, as entrevistadas tendem a descrever tais momentos como solidão³.

Conquanto os resultados da autora apontem para uma relação de causalidade entre a fatalidade do estar só e o sentir-se só, é preciso ter em conta que esta privação em optar nem sempre pode reverberar em solidão; estabelecer uma relação tão definitiva seria ignorar a possibilidade de adaptação do sujeito a condições adversas. Tal posição pode ser ilustrada com o fenômeno da viuvez, que é, em geral, uma condição “inesperada, não planejada, instantaneamente modificadora da vida das pessoas” (Britto da Motta, 2004, p. 132). Ainda que represente uma experiência de ruptura nas relações conjugais, autores como Britto da Motta (2004) e Durkheim (1897/2000) parecem concordar que os efeitos da mesma não são

3 Neste sentido vale a pena conferir o rico relato tecido pelo trabalho de Bispo (2014), em que sua interlocutora refere-se à solidão como uma “praga”, o que sinaliza, segundo interpreta o antropólogo Raphael Bispo, remissão “a uma ideia de condicionamento, algo indesejável” (Bispo, 2014, p. 47), negativo e persistente, imutável. O termo também pode ser entendido, ainda conforme o autor, como castigo ou punição. Em todo caso, algo que escapa do âmbito da escolha.

necessariamente negativos. A viuvez pode, como diversos escritos de Britto da Motta (2002a, 2002b, 2004) têm mostrado, permitir a articulação de novas sociabilidades das mulheres idosas; agenciamentos a partir de uma liberdade ainda não experimentada.

Weiss (como citado em Fernandes & Neto, 2009) argumenta que existem dois tipos de solidão: solidão social e solidão emocional. Segundo o autor, a primeira refere-se a redes sociais; falta de pertencimento a um grupo social com o qual se partilha interesses e afinidades; ao passo que a solidão emocional estaria associada ao sentimento de ausência de uma relação íntima, de uma pessoa a quem se tem forte apego e que lhe é significativa. Esta definição em especial é extremamente cara ao presente trabalho, pois a mesma justifica, ao considerar dimensões distintas de solidão, a adoção do instrumento metodológico que será em breve apresentado.

Finalmente, há quem opere com o conceito de solidão nos termos de um “déficit relacional”, derivado da sensação de insuficiência de relações ou do fato de não serem como esperava-se que fossem (Bermejo Higuera, 2005; Monteiro & Neto, 2008; Neto, 2000). Em verdade este déficit só é produzido porque há expectativas que o antecedem, possibilitando a própria emergência da solidão. Savikko, Routasalo, Tilvis, Strandberg, e Pitkälä (2005) argumentam que o sentimento de solidão depende do contexto cultural em que os sujeitos estão inseridos, e que isso explicaria a maior prevalência de solidão entre as pessoas mais velhas do Mediterrâneo da Europa do que aquelas dos países do Norte. No início dos anos 90 constatou-se, por exemplo, que os idosos da Suécia eram os que se sentiam menos sós – apenas 4% deles – e os gregos aqueles que mais se sentiam sozinhos – 36% (Walker, como citado em Savikko, 2008). Denotando que, passadas quase duas décadas, os padrões culturais não se alteraram substantivamente, Sundström, Fransson, Malmberg, e Davey (2009) atribuem a estes (e.g., a constituição de domicílios independentes da família de origem, em idades mais jovens) as queixas de solidão por parte dos idosos que vivem em países como Suécia, Dinamarca e Grã-Bretanha serem menores quando comparadas às do Sul. Para estes autores, isso é resultado de um ajuste de expectativas à conjuntura na qual se desenrola a vida social. Assim, acredita-se que as expectativas com relação às interações sociais sejam muito

maiores no Sul da Europa – onde, embora a coresidência com a família alargada já não seja a norma, a convivência com a mesma permanece muito importante –, contrapondo-se com a independência residencial⁴ com que é concebida a vida nos países do Norte, onde a família desempenha um papel menos central⁵.

4 Qualifica-se de residencial esta independência, pois seria inadequado simplesmente opor coresidência a independência, isto porque dependência remete para ausência de autonomia, incapacidade de viver sem o auxílio de outros. Neste sentido, Zueras e Miret Garamundi (2013) mencionam estudos que sugerem que a existência de domicílios unipessoais de idosos parece mais relacionada com a independência financeira dos mesmos do que com a debilidade de laços familiares. Embora facilite as diversas modalidades de transferência (funcional, material, emocional) entre os idosos e seus parentes, nem a coabitação basta enquanto indicador para medir a qualidade destes apoios nem o fato do idoso constituir-se enquanto mono-residente o priva de estabelecer relações de solidariedade com parentes que residem em domicílios outros (Camargos, Rodrigues, e Machado, 2011). Em outras palavras, “nem o velho morar sozinho é sinal inequívoco de abandono familiar, nem morar junto com a família significa ou é garantia de afeto e apoio” (Britto da Motta, 1998, p. 83). Uma constatação empírica desta afirmação pode ser apreciada nos achados do trabalho de Corrêa, Queiroz, e Fazito (2016), que, a partir dos dados produzidos pela pesquisa Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento na América Latina observaram que na cidade de São Paulo “o idoso que mora sozinho se percebe com 1,376 vezes a chance de receber maior nível de intensidade de atenção de cada indivíduo” (p. 88) de sua rede de apoio (que inclui parentes) do que idosos que moram acompanhados de seus familiares. Supõe-se, assim, que o contexto no qual o idoso está inserido é levado em consideração por aqueles que dedicam atenção ao mesmo – atenção que nesta pesquisa foi avaliada pelo idoso a partir de sua própria percepção, mediada, por sua vez, como frisam os autores, por suas expectativas referentes às mesmas.

5 Segundo Leitner (2003) é possível distinguir três tipos de regime de bem-estar na Europa, o regime familialista explícito, implícito e opcional. O regime de bem-estar familialista explícito caracteriza-se pela delegação à família da responsabilidade de prestar cuidados e assistência aos idosos, porém, na família, este auxílio é compensado financeiramente e há a disponibilização de alguns serviços formais de assistência como o apoio domiciliar (Áustria, Bélgica, França, Alemanha e Suíça). No caso dos regimes de bem-estar do tipo familialista implícito, o Estado delega completamente à família a responsabilidade de apoio e cuidados ao idoso, sem disponibilizar qualquer tipo de ajuda financeira ou formal neste domínio (Itália, Espanha, Portugal e Holanda). E, por fim, os regimes de caráter familialista opcional, são caracterizados por uma elevada disponibilidade de serviços e apoios financeiros à comunidade idosa dependente, libertando a família desta responsabilidade (Dinamarca e Suécia). Os países do leste europeu (e.g., Estônia, República Checa, Eslovênia e Polônia) constituem um grupo à parte pelo facto de não terem ainda um sistema de regime de bem-estar completamente consolidado (Requena, 2010).

MÉTODO

Participantes

A amostra é composta por idosos⁶ do projeto Bem Envelhecer II, dinamizado pelo Núcleo Distrital de Braga da EAPN (Rede Europeia Anti-Pobreza), em Portugal, que tem por objetivo geral a promoção da qualidade de vida dos idosos, elevando os seus níveis de bem estar físico, psíquico e social.

No total foram 64 idosos, sendo 39 mulheres e 25 homens com idade média de 75 anos. A maioria deles (48,5%) são viúvos, 29,5% casados ou em união estável, 13,2% solteiros, e 8,8% separados ou divorciados. Um número significativo de participantes do projeto vive sozinho (33,8%) e 32,35% institucionalizado.

Instrumentos

Foi aplicado um questionário com questões sócio-demográficas e aplicada à versão reduzida da Escala de Solidão Social e Emocional para Adultos (*Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults*), ou seja, a escala SELSA-S, de DiTommaso, Brannen e Best (como citados em Fernandes & Neto, 2009).

A escala de solidão SELSA-S foi validada para a população portuguesa por Fernandes e Neto (2009), inclusive a partir de aplicação com idosos, residentes em zonas rurais do concelho de Bragança. Tal como na versão original em inglês, uma análise fatorial permitiu aos autores extrair 3 fatores que explicam 53,3% da variância total e que correspondem às sub-escalas de solidão social, familiar e romântica. Estes fatores apresentam uma elevada consistência interna traduzida por coeficientes alfa de Cronbach de 0,71 para a solidão social, de 0,92 para a solidão familiar e de 0,75 para a solidão romântica (Fernandes e Neto, 2009, p.22). A presença destes fatores com características distintas evidencia o caráter multidimensional da solidão.

6 Considera-se idosos os indivíduos de 60 anos e mais.

Para Luanaigh e Lawlor (2008), as escalas de solidão possuem justamente a propriedade de caracterizar a solidão, uma vez que conhecer o(s) tipo(s) de privação – social, familiar e romântica – que é mais significativa, é fundamental para pensarmos em alternativas para combater este fenômeno (López Lena & Sánchez-Sosa, 2001).

A escolha da escala SELSA-S em detrimento da *UCLA-R*, igualmente validada para a população portuguesa (Neto, 1989), teve em conta a avaliação dos técnicos das entidades parceiras do Projeto Bem Envelhecer II, que a consideraram de aplicação relativamente mais simples e adequada à população-alvo.

Procedimento de coleta

A aplicação do instrumento da pesquisa, aprovada por Comitê de Ética, se deu reservadamente com cada idoso e ocorreu no próprio espaço da EAPN Braga, de acordo com a conveniência e tempo tanto do respondente quanto das técnicas do Centro, as quais gentilmente se dispuseram em aplicar o questionário. Uma vez identificado o melhor horário para a realização da coleta, no contato com os idosos foram explicitados os objetivos da pesquisa e solicitada sua participação voluntária. Com o intuito de padronizar a aplicação do instrumento e tendo em conta que um número significativo de entrevistados não sabia ler nem escrever, optou-se pela leitura das perguntas a todos os idosos, independentemente do seu grau de instrução, e pela atribuição aos entrevistadores da responsabilidade de registro das respostas. É claro que foi assumido o risco de obtenção de respostas menos francas (diante de possíveis constrangimentos de revelar percepções íntimas) do que as que poderiam advir de um questionário auto-aplicado, em que seria preservado o anonimato do participante.

Análise dos dados

Os resultados obtidos na escala de solidão global, composta pelas 3 dimensões (social, familiar e romântica), e em cada uma destas sub-escalas

foram normalizados de modo que os valores variassem entre 0 e 100. A normalização foi obtida através do cálculo dos valores z_i através da expressão matemática $z_i = \frac{x_i - \min(x)}{\max(x) - \min(x)} \times 100$, em que $x = (x_1, x_2, \dots, x_n)$.

Os dados produzidos a partir da aplicação do questionário sócio-demográfico e escala de solidão SELSA-S foram tratados e analisados com o software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram registrados na nossa amostra de idosos a existência de uma solidão média global de 40,25, que engloba as dimensões social (média=32,19), familiar (média=29,87) e romântica (média=56,88). Nesta investigação, a solidão global aparece associada à solidão familiar (*Pearson's* $r = 0,049$; $p < 0,05$). Nota-se também que há uma relação significativa entre o grau de satisfação com as relações que estabelecem e o nível de solidão familiar ($r = 0,022$; $p < 0,05$), o que confirma – segundo defende Fericgla (1992) – que as relações familiares são consideradas como as mais importantes para os idosos, tendo importância fundamental tanto a nível funcional quanto afetivo. Percebemos também nesta pesquisa que há uma relação significativa bastante elevada entre solidão familiar e solidão social ($r = 0,000$; $p < 0,05$), e uma correlação mais discreta entre a solidão familiar e a solidão romântica ($r = 0,046$; $p < 0,05$), não havendo, no entanto, associação entre solidão social e solidão romântica. Parece que aqui, mais uma vez, fica evidente a centralidade da família para os idosos, de modo que sentir-se sozinho em relação à família eleva possivelmente a probabilidade de sentir-se só nos âmbitos social e romântico.

Segundo Bermejo Higuera (2003), quando o envelhecimento é acompanhado de insatisfação no que concerne às relações familiares – especialmente com os filhos – de escassez de relação em termos de frequência e, sobretudo, em qualidade e intensidade afetiva, isso representa um motivo de frustração para os idosos. Neste sentido, bem podemos compreender a solidão como reflexo de expectativas não cumpridas, daquilo que se espera de certas relações e que fica por se concretizar. No caso das relações parentais, os idosos podem se frustrar por não perceberem correspondência de

dedicação entre os seus filhos para com eles e o que no passado fizeram em favor do descendente (Bermejo Higuera, 2003). Iglesias de Ussel (2001) ressalta que, após deixar o mercado de trabalho, a família passa a ocupar um lugar ainda mais importante para os idosos, o que faz com que o amparo emocional por seus entes queridos represente recurso fundamental contra a solidão. É isso que faz, segundo o autor, com que a insatisfação com as relações familiares se constitua como gerador de solidão nos idosos.

É válido ressaltar, contudo, que há resultados controversos. Pinquart e Sorensen (2001), ao estudar um grupo de idosos na Alemanha, constatam que o sentimento de ausência de amigos está mais relacionado à solidão do que o de ausência de familiares. Eles explicam tal achado sugerindo que a família estaria fortemente vinculada a uma dimensão de obrigação, inclusive de constrangimentos, enquanto que as amizades contariam com maior liberdade e voluntarismo. Segundo os autores, a possibilidade de escolher as amizades implica que estas pessoas que elegemos para o nosso círculo íntimo nos faz sentir mais compreendidos que a família, ao compartilhar com elas atitudes, estilos de vida e experiências biográficas. No estudo levado a cabo, Pinquart e Sorensen (2001) se surpreendem ao verificar que alguns idosos tinham até mesmo mais contato com os vizinhos do que com a família, principalmente porque seus parentes se localizavam geograficamente mais distantes⁷, constituindo-se então os primeiros como a principal fonte de apoio emocional para esses idosos. Por outro lado, os estudiosos perceberam que havia um grupo de idosos que se beneficiavam mais da amizade como fator protetivo contra a solidão, nomeadamente o grupo de não casados, não encontrando tal relação no grupo que possuía laços matrimoniais; neste último era justamente o cônjuge que parecia impedir a solidão.

Outra relação significativa foi observada em relação a categoria de idades, registrando uma correlação entre o grupo etário e a solidão familiar ($r= 0,029$; $p<0,05$), por um lado, e a solidão global ($r= 0,007$; $p<0,05$), por outro lado. Ao dividir a amostra em três grupos etários – de 60 a 70

7 É importante ressaltar que nem sempre proximidade geográfica signifique maior frequência de contato com a família (Camarano, 2003).

anos, 71 a 80 anos e mais de 80 anos – verificou-se que aquelas pessoas que possuem 60 a 70 anos, os “idosos jovens”, mostraram-se mais solitários com relação à família. Isso se contrapõe ao resultado de diversas pesquisas (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999; Paúl & Ribeiro, 2009; Pinqart & Sorensen, 2001; Rubio Herrera et al., 2009; Savikko, 2008; Savikko, Routasalo, Tilvis, Strandberg, & Pitkälä, 2005), como também ao trabalho de Luanaigh e Lawlor (2008), que notam maior solidão no grupo de idosos de 75 e mais anos, e relacionam este resultado com o maior número de casos de viuvez nesta faixa etária. A hipótese para a discrepância verificada na presente pesquisa em relação à de Luanaigh e Lawlor (2008) tem em conta o fato da solidão constituir um “preditor do nível de adaptação do sujeito no sentido amplo: adaptação ao passar do tempo, às perdas (...), de seres queridos, de lugares, de empregos, de forças e até de tempo de vida” (Rubio Herrera & Aleixandre, 2001, p. 28). Tal como refere Victor et al. (como citados em Savikko, 2008), a idade avançada pode constituir um fator de proteção à solidão. Assim, os indivíduos de mais de 70 anos estariam mais adaptados às diversas mudanças que acompanham o envelhecimento, tais como a ruptura de laços profissionais com a aposentadoria, problemas de saúde, entre outros fatores. Tais circunstâncias possivelmente fazem dos anos em que se iniciam esses processos um período particularmente crítico e vulnerável ao sentimento de solidão, uma vez que implica em novas configurações e arranjos, inclusive no âmbito doméstico – que é, por excelência, palco das relações em família. Estes resultados, que levam-nos a questionar a suposição de que a solidão é diretamente proporcional ao aumento da idade, definitivamente fazem-nos crer que “a relação entre a solidão e a idade é complexa e não linear” (Ferreira & Cunha, 2010, p. 55).

Observa-se ainda que houve entrevistados, viúvos e separados ou divorciados, que não responderam a quatro das cinco questões que compõem a subescala romântica, respondendo apenas ao item “Tenho uma necessidade oculta de uma relação romântica próxima”. Pressupondo que o silêncio também comunica, e que afinal numa pesquisa – já escrevera Latour (2005/2012) – “*tudo são dados*” (p. 195, grifos do autor), tal fato não fora considerado irrelevante, mas significativo, na medida em que pode revelar o não reconhecimento daqueles apontamentos discursivos segundo a

perspectiva dos referidos idosos. No trabalho de Aboim (2014) é observado, a partir de diversas narrativas produzidas por idosos portugueses, que a sexualidade nessa fase da vida “é muitas vezes permeada pela desistência” (p. 219). A autora nota entre seus entrevistados certa “indisponibilidade para a vida sexual” (Aboim, 2014, p. 219), que, aliás, acaba por se enquadrar em uma visão bastante difundida socialmente em que o corpo velho é percebido, entendido como dessexualizado. Assim, a omissão ante à subescala romântica pode fazer coro a tais assertivas, e denotar a falta de expectativa em engajar-se em uma relação romântica com alguém.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Antes de tudo, deve-se ter em conta que os resultados obtidos neste trabalho não podem ser generalizados, uma vez que o estudo incidiu sobre uma pequena amostra de indivíduos, não representativa dos idosos portugueses.

Conforme abordado ao longo do texto, a solidão é um estado emocional de amplo espectro, oriundo da insatisfação com os relacionamentos em que a comunhão, o comprometimento afetivo e o envolvimento mútuo estão ausentes ou são considerados insuficientes.

Como pôde ser observado, os participantes da pesquisa não apresentaram um índice de solidão (global) elevado, uma vez que a média apresentada é inferior a 50 – o que reforça que nem sempre a velhice é uma experiência povoada de solidão.

O nível de solidão bem pode significar um índice de adaptação social a novos contextos da vida (Rubio Herrera & Aleixandre, 2001), que diz respeito diretamente à satisfação com as relações interpessoais. É possível que isso explique a sensibilidade particular à solidão revelada pelo grupo etário compreendido entre 60 e 70 anos.

Posto que neste trabalho o grau de satisfação com os relacionamentos, inclusive sociais e românticos, está significativamente relacionado com a medida de solidão familiar, é importante que os órgãos competentes

promovam políticas sociais que visem suprir o sentimento de ausência da família – julgada de fundamental importância – para que os idosos não padeçam de solidão.

Uma alternativa à ausência da família consanguínea seria, por exemplo, o apadrinhamento de idosos, que poderia ajudar a complementar suas carências afetivas “através de famílias voluntárias que os visitem ou os chamem por telefone” (Rodríguez Martín, 2009, p. 161). Segundo Rodríguez Martín (2009):

O apadrinhamento permite que, através de um compromisso, sobretudo moral, uma família ou uma única pessoa cubra as necessidades afetivas de quem mais as necessitam. Se trata de um programa mediante o qual pessoas voluntárias fazem companhia aos maiores (...) cuja rede familiar é nula ou escassa. (p. 161)

Se é verdade, como já argumentado, que a solidão emocional não envolve necessariamente isolamento social, isso deve ter implicações na prática de cuidado das pessoas idosas. Na medida em que não parece útil simplesmente aumentar o número de seus contatos sociais⁸, pois mais importante que isso é satisfazer expectativas emocionais em torno dos relacionamentos⁹, um programa de apadrinhamento deve ser orientado pelo intuito de suprir as necessidades afetivas do idoso.

Não será possível detalhá-las neste trabalho, mas é verdade que uma gama muito ampla de intervenções, quer dizer, de natureza bastante heterogêneas, têm sido aplicadas a fim de prevenir e aliviar o sentimento de solidão (Gardiner, Geldenhuys, & Gott, 2016)¹⁰. A partir do estudo de um programa de voluntariado universitário na Espanha, que envolve visitas regulares de jovens estudantes a casa de idosos, e a dinamização de diversas atividades, Lorente Martínez (2017) percebe que em muitas narrativas dos

8 Ainda que a meta-análise estabelecida por Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, e Stephenson (2015) aponte claramente que a ausência de relações sociais é prejudicial para a saúde.

9 Carstensen (1995) argumenta que o número de contatos seria mais importante para os jovens, enquanto que para os idosos é atribuída maior relevância à qualidade desses contatos.

10 Lorente Martínez (2017) em sua tese de doutorado revisa uma série de meta-análises que se ocupam em verificar a efetividade dessas intervenções. Observa-se o esforço dos estudiosos em categorizá-las conforme certas características, como atividades que são desenvolvidas com os beneficiários, o tipo de apoio ofertado, etc.

beneficiários do *Acompaña-Té*, como é designado o projeto, os voluntários são descritos como mais alguém da família, sinalizando para a composição de um vínculo afetivo intergeracional.

Em Portugal alguns projetos-piloto nesta direção vêm sendo criados. Destacam-se “O meu amigo sênior” (Soares, 2013), em que, também em regime de voluntariado, jovens “adotam” um idoso que vive só, que não dispõe de família próxima e mesmo de autonomia para todas as funcionalidades da vida diária. Estes jovens os visitam, vão ao café, ao médico, à farmácia, etc. E há também o “Programa Aconchego” (Lobão, 2017), em que um idoso que vive sozinho oferece alojamento a um jovem estudante em troca de companhia. São projetos que podem ser replicados em outros municípios, ainda que até o momento não existam pesquisas que avaliem sua eficácia.

Com relação às limitações do presente estudo, concorda-se com Luanaigh e Lawlor (2008) quando estes observam que nos trabalhos que tratam sobre solidão há uma deficiência no que tange à ausência de um componente temporal que possa mensurar a frequência ou a gravidade da experiência de solidão em si. Para fins de alerta à comunidade médica sobre o impacto que esta pode ter na saúde dos pacientes, os autores se interessam na diferenciação entre o que seria um nível “normal” de solidão e um “patológico”, considerando, para tanto, de essencial importância a duração deste estado, isso porque a solidão tanto pode persistir quanto ser peremptória – se tratando, no último, de sentimentos transitórios situacionalmente determinado.

Estudos de natureza qualitativa poderiam contribuir para desnudar a qualidade temporal da experiência de idosos que sentem-se sozinhos, bem como esclarecer com mais propriedade o ponto acerca da propensão à solidão apresentada pelo grupo de idosos que situam-se entre 60 e 70 anos. Poderia ser experimentada a integração de dados quantitativos e qualitativos para melhor iluminar prescrições que garantam um envelhecimento mais satisfatório, vez que a literatura advoga que intervenções ancoradas em bases teóricas resultam mais eficazes (Dickens, Richards, Greaves, & Campbell, 2011).

REFERÊNCIAS

- Aboim, S. (2014). Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea. *Tempo Social*, 26(1), 207-232. doi: 10.1590/S0103-20702014000100013
- Bermejo Higuera, J. C. (2003). La soledad en los mayores. *Ars Medica: Revista de Ciências Médicas*, 32(2), 126-144. doi: 10.11565/arsmed.v32i2.264
- Bispo, R. (2014). Retratos da solidão: sofrimentos e moralidades femininas na velhice. *Sociedade e Cultura*, 17(1), 41-50. doi: 10.5216/sec.v17i1.36874
- Britto da Motta, A. (1998). Reinventando fases: a família do idoso. *Caderno CRH*, 11(29), 69-87. Recuperado de: <https://portalseer.ufba.br/index.php/crh/article/view/18694>
- Britto da Motta, A. (2002a). Envelhecimento e sentimento do corpo. In M. C. Minayo, & C. E. A. Coimbra Jr.(Orgs.), *Antropologia, Saúde e Envelhecimento* (pp.37-50). Rio de Janeiro, RJ: Fiocruz.
- Britto da Motta, A. (2002b). Viúvas alegres: uma nova/velha geração. In: A. A. A. Costa, & C. M. B. Sardenberg (Orgs.), *Feminismo, ciência e tecnologia* (pp.263-276). Salvador, BA: Redor.
- Britto da Motta, A. (2004). Sociabilidades possíveis: idosos e tempo geracional. In C. E. Peixoto (Org.), *Família e envelhecimento* (pp.109-144). Rio de Janeiro, RJ: FGV.
- Camarano, A. A. (2003). Mulher idosa: suporte familiar ou agente de mudança? *Estudos Avançados*, 17(49), 35-63. doi: 10.1590/S0103-40142003000300004
- Camargos, M. C. S., Rodrigues, R. N., & Machado, C. J. (2011). Idoso, família e domicílio: uma revisão narrativa sobre a decisão de morar sozinho. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 28(1), 217-230. doi: 10.1590/S0102-30982011000100012
- Cardona Jiménez, J., & Villamil Gallego, M. M. (2006). El sentimiento de soledad en el adulto mayor. *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria*, 20(2), 930-938. Recuperado de: http://acgg.org.co/pdf/pdf_revista_06/20-2-articulo4.pdf

- Carstensen, L. R. (1995). Motivação para contato social ao longo do curso de vida: uma teoria de seletividade socioemocional. In A. L. Neri (Org.), *Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida* (pp. 111-144). Campinas, SP: Papirus.
- Corrêa, C. S., Queiroz, B. L., & Fazito, D. (2016). Relação entre tamanho e estrutura da rede de apoio e o tempo individual dedicado à atenção ao idoso na cidade de São Paulo, 2000. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 33(1), 75-97. doi: 10.20947/S0102-309820160005
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (1999). Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 14 (1), 1-24. doi: 10.1023/A:1006600825693
- Dickens, A. P., Richards, S. H., Greaves, C.J., & Campbell, J.L. (2011). Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. *BioMed Central Public Health*, 11, 647. doi: 10.1186/1471-2458-11-647
- Durkheim, É. (2000). *O suicídio: estudo de sociologia*. (M. Stahel, Trad.). São Paulo, SP: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1897)
- Elias, N. (2001). *A solidão dos moribundos, seguido de Envelhecer e morrer*. (P. Dentzien, Trad.). Rio de Janeiro, RJ: Zahar. (Obra original publicada em 1982)
- Ellwardt, L., Peter, S., Präg, P., & Steverink, N. (2014). Social Contacts of Older People in 27 European Countries: The Role of Welfare Spending and Economic Inequality. *European Sociological Review*, 30(4), 413-430. doi: 10.1093/esr/jcu046
- Fericglá, J. M. (1992). *Envejecer: una antropología de la ancianidad*. Barcelona, Espanha: Anthropos.
- Fernandes, H., & Neto, F. (2009). Adaptação portuguesa da Escala de Solidão Social e Emocional (SELSA-S). *Psicologia, Educação e Cultura*, 8(1), 7-31. Recuperado de: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/2886>

- Ferreira, S., & Cunha, M. (2010). Solidão e autoconceito na idade adulta e velhice. *Interações: Sociedade e as Novas Modernidades*, 10(18), 43- 63. Recuperado de: <http://www.interacoes-ismt.com/index.php/revista/article/view/303>
- Fontes, A. P., & Neri, A. L. (2015). Resiliência e velhice: revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(5), 1475-1495. doi: 10.1590/1413-81232015205.00502014
- Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2016). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health & Social Care in the Community*, 26(2), 147-157. doi: 10.1111/hsc.12367
- Heidegger, M. (1997). *Ser e tempo: parte I*. (M. S. C. Schuback, Trad.). Petrópolis, RJ: Vozes. (Obra original publicada em 1927)
- Hemingway, A., & Jack, E. (2013). Reducing social isolation and promoting well being in older people. *Quality in Ageing and Older Adults*, 14(1), 25-35. doi: 10.1108/14717791311311085
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. doi: 10.1177/1745691614568352
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *Public Library of Science Medicine*, 7(7), 1-20. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316
- Iglesias de Ussel, J. (2001). Introducción. In J. Iglesias de Ussel (Org.), *La soledad en las personas mayores: influencias personales, familiares y sociales análisis cualitativo* (pp. 11-17). Madrid, Espanha: Imsero.
- Ingold, T. (2015). *Estar vivo: ensaios sobre movimento, conhecimento e descrição*. (F. Creder, Trad.). Petrópolis, RJ: Vozes. (Obra original publicada em 2011)
- Instituto Nacional de Estatística. (2011). *Censos 2001: resultados provisórios*. Lisboa. Recuperado de http://censos.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=131010986&att_display=n&att_download=y

- Latour, B. (2012). *Reagregando o social: uma introdução à teoria do ator-rede*. (G. C. C. Sousa, Trad.). Salvador, BA: Edufba. (Obra original publicada em 2005)
- Leitner, S. (2003). Varieties of familialism: the caring function of the family in comparative perspective. *European Societies*, 5(4), 353-375. doi: 10.1080/1461669032000127642
- Lobão, P. (Coord.). (2017, 17 de fevereiro). Programa Aconchego continua a juntar as idades. *Porto*. Recuperado de <http://www.porto.pt/noticias/programa-aconchego-continua-a-crescer-e-ja-ajudou-quase-400-idosos>
- Lopéz Lena, M. M., & Sánchez-Sosa, J. J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24(1), 19-27. Recuperado de: http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/841
- Lorente Martínez, R. (2017). *La soledad en la vejez: análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas*. (Tesis doctoral). Universitat Miguel Hernández de Elche, Espanha.
- Luanaigh, C., & Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(12), 1213-1221. doi: 10.1002/gps.2054
- Martins, I. R. (2010). “Só há solidão porque vivemos com os outros...”: um estudo sobre as vivências de solidão e sociabilidade entre mulheres que vivem sós no Rio de Janeiro. (Dissertação de mestrado). Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidades da Terceira Idade: da solidão aos motivos para a sua frequência*. Oliveira de Azeméis, Portugal: Livpsic.
- Neto, F. (1989). Avaliação da solidão. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10216/97471>
- Neto, F. (2000). *Psicologia Social* (Vol. 2). Lisboa, Portugal: Universidade Aberta.
- Pais, J. M. (2006). *Nos rastros da solidão*. Porto, Portugal: Ambar.

- Paúl, C., & Ribeiro, O. (2009). Predicting loneliness in old people living in the community. *Reviews in Clinical Gerontology, 19*(1), 53-60. doi: 10.1017/S0959259809990074
- Pedrozo, S. K., & Portella, M. R. (2003). Solidão na velhice: algumas reflexões a partir de um grupo de idosos. *Boletim da Saúde, 17*(2), 171-183. Recuperado de: <http://www.boletimdasaude.rs.gov.br/conteudo/1262/solidao-na-velhice:-algumas-reflexoes-a-partir-da-compreensao-de-um-grupo-de-idosos>
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: a meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology, 23*(4), 245-266. doi: 10.1207/153248301753225702
- Requena, F. (2010). Welfare systems, support networks and subjective well-being among retired persons. *Social Indicators Research, 99*(3), 511-529. doi: 10.1007/s11205-010-9596-5
- Rodríguez Martín, M. (2009). La soledad en el anciano. *Gerokomos, 20*(4), 159- 166. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400003
- Rubio Herrera, R., & Aleixandre, M. (2001). Un estudio sobre la soledad em las personas mayores: entre el estar solo y el sentirse solo. *Revista Multidisciplinar de Gerontología, 11*(1), 23-28. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/313024968_Un_estudio_sobre_la_soledad_en_las_personas_mayores_entre_estar_solo_y_sentirse_solo
- Rubio Herrera, R., Pinel, M., & Rubio Rubio, L. (2009). *La soledad en los mayores: una alternativa de medición a través de la escala Este*. Granada, Espanha: Universidad de Granada. Recuperado de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-02.pdf>
- Savikko, N. (2008). *Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation*. (Doctoral thesis, University of Turku, Turku). Recuperado de: <http://www.utupub.fi/handle/10024/38910>

- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E., & Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *41*(3), 223-233. doi: 10.1016/j.archger.2005.03.002
- Soares, P. A. (Coord.). (2013, 18 de fevereiro). Jovens ajudam idosos a combater isolamento na Póvoa do Lanhoso. *TSF*. Recuperado de <https://www.tsf.pt/vida/interior/jovens-ajudam-idosos-a-combater-isolamento-na-povoa-do-lanhoso-3060344.html>
- Sundström, G., Fransson, E., Malmberg, B., & Davey, A. (2009). Loneliness among older europeans. *European Journal of Aging*, *6*(3), 267-275. doi: 10.1007/s10433-009-0134-8
- Van Baarsen, B., Snijders, T. A. B., Smith, J. H., & Van Duijn, M. A. J. (2001). Lonely but not alone: emotional isolation and social isolation as two distinct dimensions of loneliness. *Educational and Psychological Measurement*, *61*(1), 119-135. doi: 10.1177/00131640121971103
- Yeginsu C. (2018, 17 de janeiro). U.K. Appoints a Minister for Loneliness. *New York Times*. Recuperado de: <https://www.nytimes.com/2018/01/17/world/europe/uk-britain-loneliness.html>
- Zueras, P., & Miret Gamundi, P. (2013). Mayores que viven solos: una panorámica a partir de los censos de 1991 y 2001. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, *144*, 139-152. doi: 10.5477/cis/reis.144.139