



Aponte a câmera para o QR Code e assista a entrevista na íntegra.

Editor: José Carlos Vieira (Cidades) josecarlos.df@dabr.com.br
Tels.: 3214-1119/3214-1113
Atendimento ao Leitor: 3342-1000
cidades.df@dabr.com.br

Brasília, sexta-feira, 18 de julho de 2025 • Correio Braziliense • 13

» Entrevista | LEANDRO FREITAS | DOUTOR EM NEUROLOGIA E PROFESSOR DA UCB

Especialista alerta para os efeitos nocivos à saúde física e mental de ficar sozinho, mesmo com acesso a redes sociais. O problema atinge todas as faixas etárias, mas entre os jovens é mais preocupante, destaca ele

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



“Solidão mata 100 pessoas por hora no mundo”

» MARIANA SARAIVA

De que forma a saúde é afetada pela solidão?

São várias questões que precisamos considerar. A primeira delas é de que o cérebro é feito de presença. Sempre que falamos em sistema nervoso, estamos falando de interação, e essa interação é feita com pessoas. Quando nos isolamos, deixamos de receber estímulos essenciais: visuais, auditivos, olfativos. Tudo isso alimenta o nosso sistema nervoso. Quando esses estímulos cessam, o cérebro sofre. Se eu não estou utilizando essas células, elas entram em um processo de morte programada. Isso aumenta o risco de demência, de doenças neurodegenerativas. O cérebro começa a atrofiar.

É uma questão fisiológica?

Às vezes, as pessoas tentam separar o cognitivo do fisiológico, mas o psicológico é uma construção biológica. Isso me preocupa muito. No mundo primitivo, a gente sobrevivia por meio das interações. Até dois séculos atrás, não existiam relatos das condições neurológicas que enfrentamos hoje. Estamos desenvolvendo uma nova forma de viver, hiperconectada, tecnológica, para a qual nosso corpo, nossa biologia, não está preparada.

Redes sociais ajudam a aliviar a solidão?

A resposta é não. E a ciência comprovou isso. Estudos mostram que, mesmo uma videochamada, não substitui a presença física. Isso nos engana, porque cria a falsa sensação de companhia. Tenho milhares de seguidores nas redes, participo de vários grupos no WhatsApp, mas, ainda assim, posso estar só. Essa sensação de presença é mascarada. Por isso, a romantização das redes sociais precisa ser questionada com urgência.

A solidão é pior entre os jovens?

O impacto da solidão em um cérebro ainda em desenvolvimento é particularmente preocupante. Muitos jovens, hoje,

Os efeitos da solidão no cérebro foram tema central do programa CB.Saúde — uma produção realizada em parceria entre o Correio Braziliense e a TV Brasília — exibido ontem. As jornalistas Carmen Souza e Paloma Oliveira entrevistaram o doutor em neurologia e neurociências e professor da Universidade Católica de Brasília (UCB) Leandro Freitas.

A conversa repercutiu relatório inédito, divulgado recentemente pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que revelou dados alarmantes sobre as consequências da solidão prolongada. Segundo o documento, os impactos da solidão persistente na saúde física e mental podem ser comparados aos efeitos para o corpo de fumar 15 cigarros por dia. A solidão, portanto, não deve ser encarada apenas como uma condição emocional ou passageira, mas como um fator de risco importante para o bem-estar geral dos indivíduos.

Durante o programa, foi destacado que essa condição afeta pessoas de todas as idades, demonstrando que o isolamento social não é um fenômeno restrito a uma faixa etária específica. Crianças, adolescentes, adultos e idosos podem vivenciar sentimentos de desconexão e ausência de vínculos significativos, o que contribui para o agravamento de questões de saúde mental e até mesmo de doenças neurológicas.

Um dos fatores que têm agravado a solidão atualmente é o uso excessivo da tecnologia. Muitas pessoas vivem imersas nas redes sociais e acabam se afastando das interações humanas reais. A sociedade vem confundindo qualidade de vida com conforto individualizado: casas grandes, quartos separados com televisão, frigobar e wi-fi potente. No entanto, qualidade de vida, em sua essência, era estar à mesa com pessoas queridas, compartilhar afeto e cultivar a convivência.

As redes sociais não substituem a presença física nem oferecem os mesmos benefícios neurológicos da convivência real”

É natural que algumas pessoas gostem de passar mais tempo sozinhas, mas, quando o isolamento se torna excessivo e constante, ele representa um risco”

estão imersos nas redes sociais e deixam de vivenciar interações humanas reais. Isso é ainda mais perigoso, porque a juventude é um período crítico em que o cérebro precisa de estímulos constantes para se desenvolver de forma saudável. As redes sociais não substituem a presença física nem oferecem os mesmos benefícios neurológicos da convivência real.

Isso pode ser prejudicial até para quem gosta de ficar sozinho?

É natural que algumas pessoas gostem

de passar mais tempo sozinhas, mas, quando o isolamento se torna excessivo e constante, ele representa um risco real. Não existe isolamento crônico que não seja patológico. O ser humano não foi biologicamente preparado para viver isolado. Isso é incompatível com a nossa saúde, com a nossa sobrevivência física e emocional.

Quais são os sinais de alerta?

É importante observar comportamentos, especialmente entre os mais

jovens. O alerta acende quando a pessoa começa a evitar o convívio com amigos, familiares, ou prefere se isolar em vez de participar de interações sociais. Essa fase da vida é marcada pela necessidade de pertencimento a grupos. Outro alerta é que hoje, confundimos qualidade de vida com conforto isolado: casas grandes, quartos separados com televisão, frigobar e wi-fi potente. Mas qualidade de vida, na essência, era uma mesa cheia, afeto e convivência. Precisamos resgatar isso.

Qual é a melhor forma de tratamento?

O primeiro passo é reconhecer o problema e buscar ajuda profissional. Conversar com um psicólogo pode ser essencial para que o indivíduo compreenda o que está sentindo. Em casos mais graves, em que a pessoa sente pânico ao sair de casa ou interagir, pode ser necessário o acompanhamento psiquiátrico, com medicação adequada.

E quais estratégias ajudam a sair da solidão?

Precisamos voltar à essência do convívio humano. Somos seres sociais, não digitais. Se a gente não mudar isso, a sociedade vai continuar adoecendo. Antigamente, ligávamos para dar os parabéns; hoje, mandamos mensagens prontas. Estamos nos afastando muito. O caminho envolve resgatar o contato humano, com atividades comunitárias, encontros ao ar livre, jogos em grupo, ações solidárias. O cérebro precisa de interação, de afeto. A tecnologia veio para ajudar, mas deve ser usada com equilíbrio.

De que forma a solidão pode agravar casos de demência?

Embora fatores genéticos influenciem, os hábitos de vida são determinantes. Nosso cérebro tem cerca de 86 bilhões de neurônios. Eles precisam de estímulos constantes. Quando há privação, seja por falta de convívio, sedentarismo, má alimentação, sono ruim ou ausência de afeto, essas células começam a morrer. E isso contribui diretamente para o surgimento ou agravamento de quadros de demência.

A solidão mata?

Mata, sim. Estima-se que quase 100 pessoas no mundo morrem por hora em decorrência direta ou indireta da solidão (de acordo com o relatório da OMS). Ela mata fisicamente, ao agravar doenças, e simbolicamente. Quando nos isolamos, mesmo vivos biologicamente, emocionalmente estamos mortos. Somos feitos de presença, de vínculo, de troca.