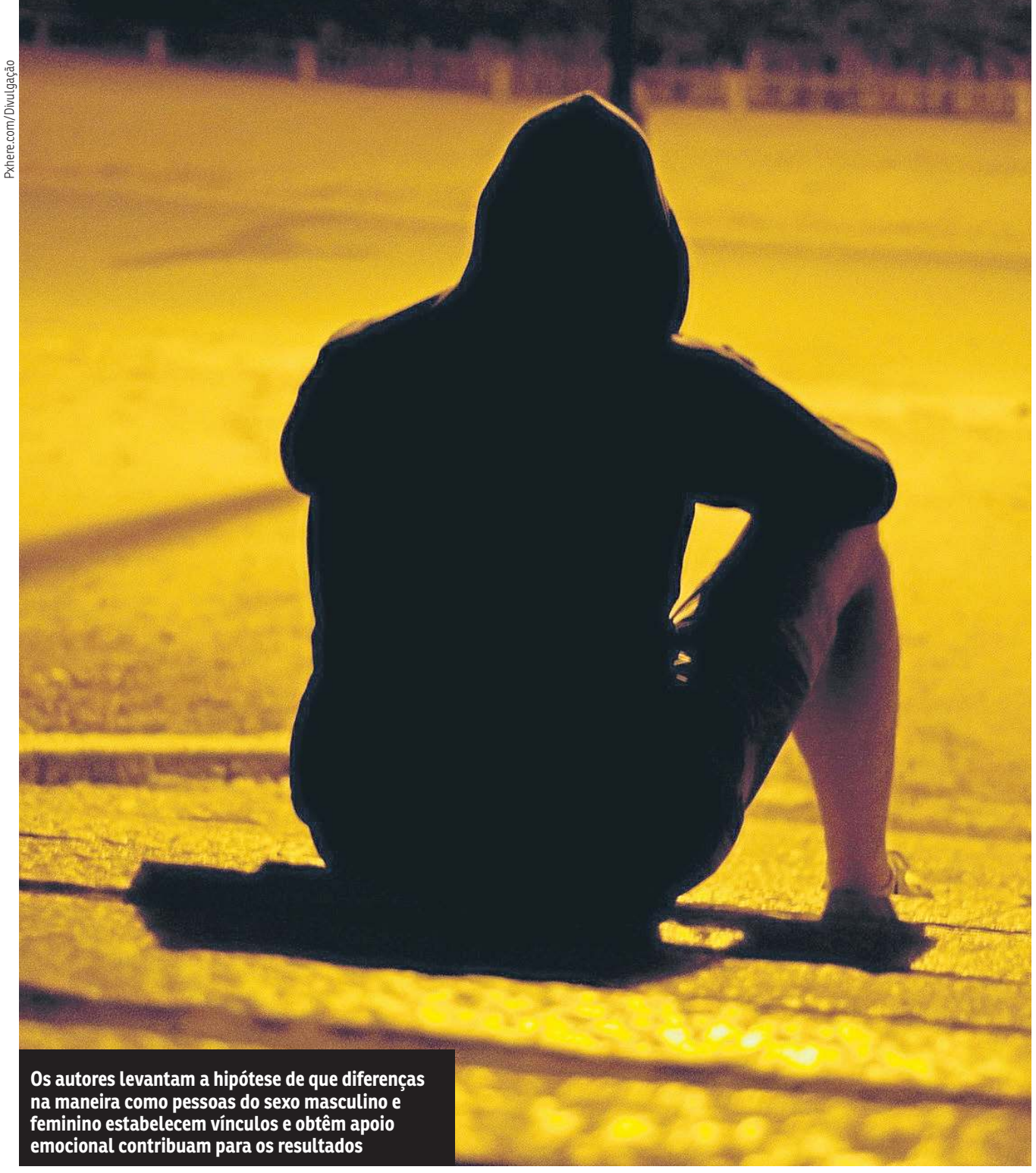
O peso da SOLIDÃO

Pesquisa com mais de 270 mil adultos, com faixa etária entre 40 e 69 anos, associa o isolamento social e a falta de vínculos a uma redução nos anos livres de doença. Relação é maior nos homens



Pxhere.com/Divulgação

Os autores levantam a hipótese de que diferenças na maneira como pessoas do sexo masculino e feminino estabelecem vínculos e obtêm apoio emocional contribuam para os resultados

» PALOMA OLIVETO

Classificados como crise de saúde global pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a solidão e o isolamento social roubam quase seis anos de vida saudável de homens, segundo um estudo publicado na revista *Nature Communications*. A pesquisa, realizada com 277.489 adultos, também estimou que mulheres que vivenciam as duas condições sofrem uma redução de 3,7 anos no tempo de qualidade, sem transtornos mentais.

Essa relação também foi estimada em relação aos impactos na saúde física. Com base no banco de dados UK Biobank, os pesquisadores da Universidade Tulane, nos Estados Unidos, calcularam que mulheres que enfrentavam simultaneamente solidão e isolamento social apresentaram uma redução de 2,4 anos na expectativa de vida livre de seis doenças, além de depressão e ansiedade: diabetes 2, enfermidades cardiovasculares, problemas respiratórios crônicos, males neurodegenerativos e câncer.

Os participantes tinham entre 40 e 69 anos. "De modo geral, o estudo constatou que o isolamento social e a solidão podem ter um impacto significativo na expectativa de vida livre de doenças. Isso inclui tanto doenças físicas quanto mentais", afirmou, em nota, o autor principal, Lu Qi, professor da Escola de Saúde Pública e Medicina Tropical Celia Scott Weatherhead, da Universidade Tulane.

Distinção

Embora sejam frequentemente tratados como sinônimos, solidão e isolamento social são fenômenos distintos, explica Gustavo Carvalho de Oliveira, professor de medicina do Ceub, mestre e doutor em psiquiatria e saúde mental. "O isolamento social está relacionado aos contatos que uma pessoa mantém e à sua participação na vida social. Já a solidão é uma sensação individual: é a percepção de que os vínculos que a pessoa possui não estão suficientes ou não correspondem às necessidades emocionais", explica.

Segundo Oliveira, uma pessoa pode ter uma rede menor de vínculos e amigos e se sentir bem, confortável e acolhida, enquanto outra pode ter contatos com mais gente, em ambientes diversos, ser socialmente ativa e, ainda assim, se sentir sozinha e incompreendida. "Quando essa sensação passa causar sofrimento significativo, prejuízos nas atividades da vida cotidiana, tristeza, ansiedade, alterações no sono, no apetite, perda de prazer na realização de atividades, ou, ainda, um próprio comportamento de maior isolamento, quaisquer desses podem ser sinais de perigo e merecem ser avaliados por um profissional da área da saúde mental, caso se torne algo persistente", recomenda.

Mecanismos

O artigo discute possíveis mecanismos pelos quais a solidão e o isolamento social podem afetar a saúde, embora os processos biológicos não tenham sido objeto do estudo. Uma das hipóteses é a participação do estresse, que pode funcionar como uma resposta prolongada à falta de vínculos satisfatórios ou de apoio social.

"Do ponto de vista neurobiológico, a percepção persistente de ameaça social pode manter ativados os sistemas relacionados à resposta ao estresse, incluindo o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, responsável pela regulação do cortisol", explica a psiquiatra Elaine Bida, preceptora do Programa de Residência Médica da Secretaria de Saúde do Distrito Federal. "Também podem ocorrer alterações nos mecanismos de regulação emocional, no sono e nos processos inflamatórios. Esses fatores não atuam isoladamente, mas podem se combinar e comprometer o bem-estar psicológico", diz.

Outro processo mencionado pelos pesquisadores da Universidade de Tulane é a neuroinflamação, condição caracterizada por respostas inflamatórias no sistema nervoso, que já foram associadas, em estudos anteriores, à solidão e ao isolamento social.

> **O isolamento social está relacionado aos contatos que uma pessoa mantém e à sua participação na vida social. Já a solidão é uma sensação individual: é a percepção de que os vínculos que a pessoa possui não estão suficientes ou não correspondem às necessidades emocionais"**
>
> ***Gustavo Carvalho de Oliveira,*** *professor de medicina do Ceub*

Os autores também consideram que ambas as condições influenciam a saúde indiretamente, por meio de comportamentos cotidianos. Para isso, avaliaram se fatores como alimentação, atividade física, sono, índice de massa corporal e tabagismo poderiam atenuar os efeitos identificados.

Indicadores

Os resultados indicaram que um estilo de vida mais saudável estava associado à redução da diferença na expectativa de vida livre de doenças relacionadas ao isolamento social. Entre os participantes com melhores indicadores de saúde, essa distinção deixou de ser estatisticamente significativa.

O mesmo padrão não foi observado para a solidão. Mesmo entre pessoas com hábitos saudáveis, a associação entre sentir-se solitário e a redução dos anos vividos sem doenças não diminuiu de forma consistente. Segundo os pesquisadores, os resultados sugerem que as duas condições podem exigir estratégias de intervenção diferentes. "Hábitos saudáveis podem ajudar a atenuar parte dos efeitos associados ao isolamento social, mas não parecem suficientes, por si só, para neutralizar os riscos relacionados à solidão", diz o artigo.

O psiquiatra Gustavo Carvalho de Oliveira esclarece que não há uma solução única para a solidão e o isolamento social, mas existem estratégias que podem ajudar, como fortalecer vínculos de maneira qualitativa. "Pode ser retomar contato com amigos, participar de atividades comunitárias, esportes, grupos de interesse, seja religião, leitura, estudo, qualquer coisa que permita aproximação e sensação de pertencer àquele grupo", exemplifica. O especialista ressalta que não se trata de, simplesmente, estar cercado de gente, mas de "construir relações nas quais exista confiança, troca e sensação de pertencimento".

Diferenças entre sexos

No estudo da Universidade Tulane publicado na revista *Nature Communications*, a associação entre solidão e isolamento social com menos anos de vida saudável foi mais forte em relação à saúde mental do que a física. Considerando os participantes que vivenciavam solidão e isolamento social, a estimativa de vida livre de depressão e ansiedade foi de 33,6 anos a partir dos 50 anos para mulheres e de 30,3 para homens. Entre aqueles sem nenhuma das duas condições, as estimativas foram de 37,3 e 36,1 anos, respectivamente.

Os resultados apontaram diferenças entre gêneros. A solidão apresentou uma associação mais forte com a redução da expectativa de vida livre de transtornos mentais entre as mulheres, enquanto o isolamento social teve relação mais acentuada com esse desfecho entre os homens. Os autores levantam a hipótese de que diferenças no modo como pessoas do sexo masculino e feminino estabelecem vínculos e obtêm apoio emocional possam contribuir para os resultados. A interpretação, porém, ainda precisa ser investigada.

"Os resultados não me surpreenderam", afirmou Lu Qi, líder da pesquisa e professor da Universidade Tulane. "Estudos anteriores constataram que o isolamento social e a solidão estão relacionados à mortalidade, especialmente a prematura, e este estudo fornece evidências adicionais", disse. "Nos papéis construídos socialmente, é mais comum que as mulheres tenham maiores redes de amizade, uma tendência maior a comunicação, enquanto o homem, historicamente, deve ser 'forte' (com muitas aspas) e aguentar sofrimento, situações frustrantes, sozinho e sem dividir seus reais sentimentos", diz Gustavo Carvalho de Oliveira, professor de medicina do Ceub. "Há questões biológicas envolvidas, mas acredito que esse papel social pode ser um dos fatores mais determinantes." (**PO**)

Três perguntas para

Arquivo pessoal



ELAINE BIDA, PSIQUIATRA

Por que a redução nos anos de vida saudável parece maior entre os homens, segundo o estudo?

Os resultados do estudo indicam que a combinação entre solidão e isolamento social está associada a uma redução relevante do período de vida livre de transtornos mentais. Entretanto, é importante destacar que os números representam estimativas estatísticas e não significam que todas as pessoas nessas condições desenvolverão depressão ou ansiedade, nem que necessariamente perderão esse número exato de anos sem adoecimento. A diferença observada entre homens e mulheres pode estar relacionada a uma combinação de fatores sociais, comportamentais e biológicos. As expectativas culturais sobre masculinidade, por exemplo, podem dificultar a expressão do sofrimento emocional e a procura por ajuda. Entre as mulheres, as redes de apoio e as oportunidades de compartilhar experiências podem atuar como fatores de proteção, mas isso não significa que elas estejam menos vulneráveis. A sobrecarga de responsabilidades, as desigualdades sociais e outras situações de estresse também podem comprometer a saúde mental feminina. Não é possível atribuir a diferença exclusivamente ao sexo biológico ou a um único mecanismo psicológico.

Como distinguir solidão e isolamento social?

São fenômenos relacionados, mas diferentes. A solidão é uma experiência subjetiva: a pessoa sente falta de vínculos significativos ou percebe que suas relações não correspondem às suas necessidades emocionais. Já o isolamento social está relacionado à dimensão objetiva da vida social, como a quantidade de contatos, a frequência das interações e a disponibilidade de uma rede de apoio. É possível, por exemplo, que alguém tenha muitos amigos, familiares e contatos profissionais, mas se sinta profundamente só. Da mesma forma, uma pessoa com poucos contatos sociais pode estar satisfeita com suas relações e não experimentar solidão. Na avaliação psiquiátrica, é importante investigar tanto a percepção de pertencimento quanto a qualidade e a disponibilidade dos vínculos.

Quando a solidão merece mais atenção?

A solidão merece maior atenção quando se torna persistente, provoca sofrimento significativo ou começa a comprometer o funcionamento cotidiano. Entre os sinais de alerta estão tristeza frequente, perda de interesse por atividades antes prazerosas, alterações do sono e do apetite, irritabilidade, ansiedade, pensamentos negativos recorrentes e afastamento progressivo de familiares e amigos. Também é importante observar dificuldades para trabalhar, estudar, manter a rotina e cuidar de si. Outro aspecto relevante é a presença de desesperança e a sensação de não ter com quem contar em momentos difíceis. Quando esses sinais aparecem, é recomendável buscar avaliação profissional, especialmente se houver prejuízo funcional ou agravamento dos sintomas. A duração, a intensidade e o contexto precisam ser considerados, pois a solidão, por si só, não configura um diagnóstico psiquiátrico. (**PO**)