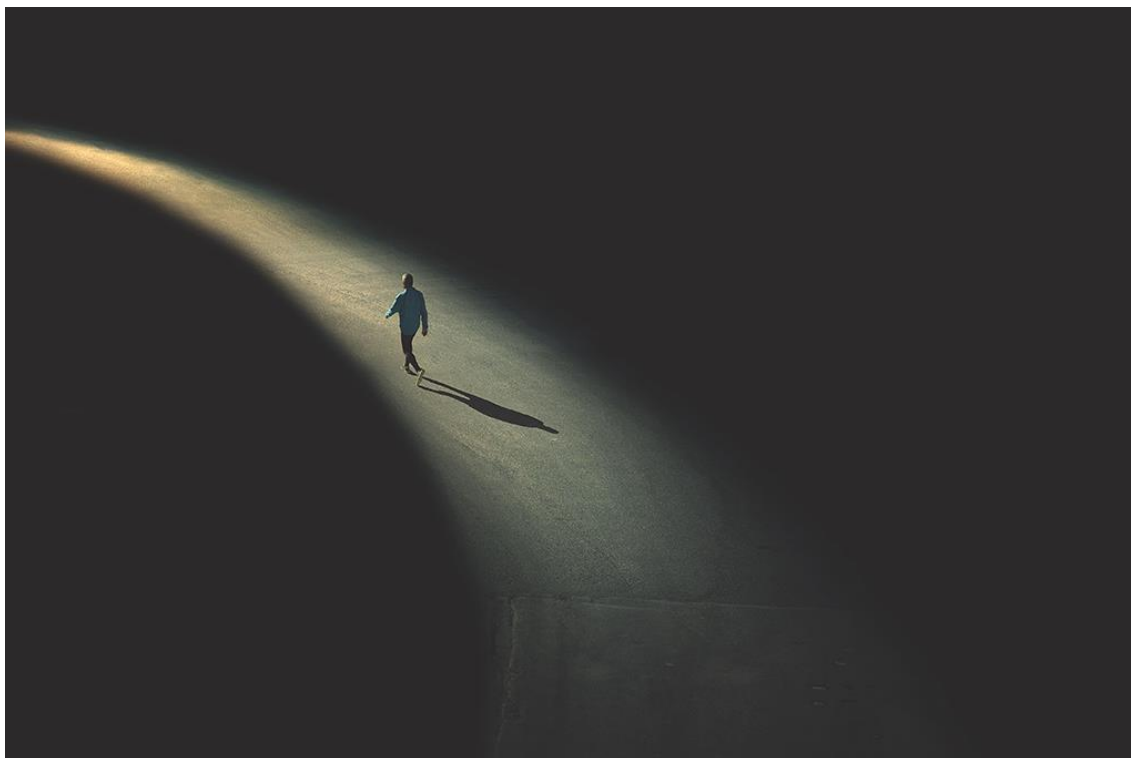


Reflexão

Sobre a Solidão



Vera Brandão

Como foi que chegamos, pelo menos no mundo desenvolvido relativamente próspero, a um momento cultural que valoriza como nunca antes na História a autonomia, a liberdade pessoal, a realização, os direitos humanos e acima de tudo o individualismo, e ao mesmo tempo esses indivíduos autônomos, livres e realizados morrem de medo de ficar sozinhos consigo mesmos?

Esta epígrafe, trecho do livro *Como ficar sozinho* (2015), da escritora inglesa Sara Maitland, nos faz refletir sobre um tema de destaque na sociedade contemporânea hiperconectada – a solidão. Em todas as idades são muitos os indivíduos que se sentem sós. Falta alguma coisa, alguém, ou algo que não se consegue nomear?

O sentimento de solidão pode atingir pessoas de todas as idades e a pesquisa BBC *Loneliness Experiment*¹ - estudo elaborado por acadêmicos de três universidades britânicas - Manchester, Brunel e Exeter - em colaboração com a *Wellcome Collection*, e que contou com 55 mil participantes ao redor do

¹<https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study>

mundo, indica em seus resultados que 27% dos participantes com mais de 75 anos sentem solidão com frequência ou muita frequência, mas os níveis mais altos foram registrados entre jovens de 16 a 24 anos - 40% declararam que com frequência, ou muita frequência, se sentem sozinhos.

Estudos de longo prazo alertam também para a solidão crônica, geradora de problemas mais graves de saúde, e segundo Cacioppo & Cacioppo (2017, s/p), estudiosos referência na área²:

Os familiares e amigos geralmente são os primeiros a detectarem os sintomas de solidão crônica. Quando uma pessoa está triste e irritável, talvez esteja pedindo, em silêncio, que alguém a ajude e se conecte com ela. A paciência, a empatia, o apoio de amigos e familiares, compartilhar bons momentos com eles, tudo isso pode fazer com que seja mais fácil recuperar a confiança e os vínculos e, por fim, reduzir a solidão crônica.

Entre os mais idosos ela pode ser sentida em diferentes momentos do processo de envelhecimento, por causas variáveis, e na expressão deste sentimento é difícil diferenciar o 'estar só', do 'sentir-se só'.

Sentir-se só não é sinônimo de estar só, pois este último significa o isolamento objetivo, enquanto o primeiro é mais subjetivo, podendo expressar uma insatisfação pessoal. Assim, estar rodeado de pessoas – familiares e amigos - não impede o sentimento de 'sentir-se só'. Já 'estar só', como opção, pode ser escolha geradora de criatividade e busca de integralidade e comunhão. Mas a solidão é um sentimento profundo e íntimo difícil de avaliar.

Considera-se que os problemas de saúde, a baixa autoestima e sentimento de rejeição social, com forte influência do passado pessoal, podem ser a base dos sentimentos de solidão e exclusão.

Alguns acontecimentos envolvendo o problema da solidão e o abandono dos mais idosos têm sido registrados nos últimos anos, sendo que um sinal de alerta se fez ouvir na França que, no verão de 2002, foi impactada por intensa onda de calor, que causou a morte de milhares de idosos em todo o país, por estarem sós, sem apoio familiar e assistência formal e informal.

Este acontecimento de forte impacto na sociedade motivou a realização de um amplo estudo (2002-2003), considerado referência sobre os temas solidão, dependência e abandono, envolvendo pesquisadores na área da Gerontologia Social - na Itália, Portugal, Espanha e França - que se debruçaram sobre o tema em 'países /territórios com forte influência da cultura mediterrânica' todos impactados por estes acontecimentos.

² John T. Cacioppo (1951-2018) autor de *Loneliness* (2008, WW Norton), foi professor catedrático de psicologia e dirigiu o centro de neurociência cognitiva e social na Universidade de Chicago. Stephanie Cacioppo é professora de psiquiatria e neurociência na mesma Universidade.

As mortes serviram de alerta aos estudiosos e responsáveis por políticas públicas para o desconhecimento da realidade da população idosa, sua solidão, isolamento e abandono, em parte pela fragilidade de laços familiares, mas também associada às falhas nas políticas públicas e na estrutura dos serviços de apoio, além da falta de solidariedade comunitária, o que poderia ter, ao menos, amenizado a tragédia.

Esses estudos tiveram como importante característica a escuta da palavra dos idosos, o que traz o verdadeiro sentimento de solidão e dependência. Alguns relatos indicam que, mesmo entre cuidados familiares e serviços de apoio, a solidão se faz presente - um sentimento pessoal doloroso. Observaram-se, igualmente, narrativas de solidão sentidas como momento de integração e certa 'plenitude'.

Assim, os sentimentos de solidão e isolamento em idosos que viviam a longevidade avançada (85 +) mostraram-se, nestes estudos, mais complexos do que imaginado, com expressões diversas, indicando a forma única como cada um vive a vida, a velhice e os sentimentos, muitas vezes ambíguos, que marcam este tempo do ciclo vital, como indicado em alguns depoimentos (PITAUD, 2004; QUARESMA, 2004).

Solidão total do velho! Mesmo quando ele é, como eu, cercado de constante atenção pela esposa amorosa e amada.

Estou habituada a ficar sozinha, mas tem momentos que gostaria de ter companhia.

A solidão [...] às vezes é não pensar nas coisas e buscar coisas antigas e pensar nos meus poemas e nas minhas coisas, e assim vou disfarçando.

No entanto, este primeiro e doloroso alerta não foi suficiente, pois em 2011 o governo francês lançou a campanha nacional da 'luta contra a solidão', alertando que de cada três pessoas uma vive só. Interessante podcast³ aborda o tema indicando inclusive os aspectos culturais próprios que agravam o problema de difícil solução.

Em 2017 o Reino Unido nomeou uma 'ministra da solidão', pois segundo a Cruz Vermelha britânica existe uma 'epidemia oculta', com mais de 9 milhões de pessoas, de uma população de 65,6 milhões, que declaram viver permanentemente ou frequentemente sozinhas, realidade que afeta indivíduos de todas as idades em diferentes momentos de suas vidas, especialmente na maturidade e velhice devido a aposentadoria, a morte ou separação do parceiro, afastamento de filhos, ou sua ausência.

No Brasil, os dados do IBGE (2017) indicavam que o país tinha 28 milhões de idosos, ou seja, 13,5% do total da população. Em dez anos, chegará a 38,5 milhões (17,4% do total de habitantes). Em 2031, o número de idosos (43,2

³ <http://br.rfi.fr/franca/20110722-solidao-dos-franceses-preocupa-o-governo>

milhões) vai superar pela primeira vez o número de crianças e adolescentes, de 0 a 14 anos (42,3 milhões), e antes de 2050 serão um grupo maior do que a parcela da população com idade entre 40 e 59 anos. Neste universo a solidão e seus agravos será um problema crescente.

Pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – São Paulo (SBGG-SP), em parceria com a Bayer (2017), indica que o maior medo do idoso brasileiro é a solidão, seguido pela preocupação com a incapacidade de enxergar ou se locomover, além do desenvolvimento de doenças graves. Mas, a maior aflição é o medo de acabar em um asilo ou ser afastado da família.

Os estudos indicam a solidão como fator de agravamento dos problemas de saúde, especialmente depressão, e maior mortalidade. Notamos projetos sociais esparsos de acolhida e acompanhamento dos idosos que vivem sós, e tímidas ações das políticas públicas, em diferentes regiões do país, mas o Brasil ainda está longe de alcançar metas de prevenção e apoio efetivo a esta população, em suas muitas necessidades, sendo sofrível mesmo o atendimento básico de saúde, porta de entrada para possível prevenção deste e outros agravos (AZEREDO; AFONSO, 2019; NERI *et. al.*, 2018; LUCIANO, 2018).

Nesta perspectiva, uma iniciativa atual e interessante, e que poderia ser implementada também em alguns municípios brasileiros, é a proposta do projeto RADAR (2018)⁴ - parte do Programa “Lisboa, Cidade de Todas as Idades” - e implementado pela Santa Casa da Misericórdia em colaboração com a Câmara de Lisboa e mais quatro entidades, que procura identificar as necessidades de pessoas com mais de 65 anos - correspondente a um quarto da população da cidade. Este projeto teve inspiração no programa de mesmo nome existente na cidade de Barcelona, e tem como objetivo:

Gerar condições para a promoção e prolongamento da vida autônoma da população com mais de 65 anos; constituir “radares” de base comunitária, ou seja, uma comunidade mais solidária e sensível às questões intergeracionais, atenta aos riscos e às necessidades desta população; estabelecer registro base estimado em 30 mil pessoas que vivem sozinhas; conceber um protocolo de sinalização único com a Rede Social de Lisboa; centralizar numa plataforma tecnológica toda a informação sobre a população destas faixas etárias; e criar um mecanismo de parcerias entre trabalho comunitário e as instituições no âmbito do envelhecimento ativo, são alguns dos objetivos deste projeto.

Os informes sobre outros países desenvolvidos indicam que a solidão, especialmente referente às pessoas idosas, afeta parcela significativa desta população. Os motivos que levam a esse sentimento guardam semelhanças

⁴<http://www.cm-lisboa.pt/noticias/detalhe/article/misericordia-de-lisboa-apresenta-radar-um-projeto-comunitario-pioneiro-em-portugal>

em diferentes países, incluindo o Brasil – aposentadoria, mudanças no modelo familiar, perdas de pessoas próximas – familiares e amigos – e as fragilidades físicas e emocionais que mantêm os idosos afastados do convívio social.

Estes fatores são aqui agravados por questões inerentes às desigualdades sociais - baixa escolaridade e renda, violência doméstica e institucional, aspectos culturais e, de modo especial, políticas públicas e de saúde de 'baixa intensidade' nos aspectos preventivos e de cuidados.

Ante a questão: O que é solidão? Uma infinidade de respostas desvela a complexidade dos sentimentos e realidades vividas, baseados em fatores objetivos e subjetivos. Quando conversamos sobre este tema em grupos 60+, surgem muitas reflexões e trocas de experiências e nos parece que nesses momentos, de compartilhamentos e trocas, nos enriquecemos, e a solidão se vai. Surgem reflexões que indicam que este sentimento pode ser passageiro, parte de um momento da vida, a ser ultrapassado; ou ligado à questão existencial do 'sentido da vida'; ou também ligado a ideia de um tempo de liberdade, com a possibilidade de um recolhimento criativo e produtivo.

Segundo Storr (2011, pp. 66-7), as experiências solitárias podem ser tão interessantes quanto as vividas e partilhadas em grupo. A pessoa pode sair enriquecida da solidão, mesmo com sofrimento. Ela pode refletir sobre a própria vida, amadurecer. Afirma ainda que:

É preciso que haja algum desenvolvimento da capacidade de ficar sozinho não apenas para que o cérebro funcione no seu máximo, como também para que o indivíduo realize seu potencial mais elevado [...] O aprendizado, o pensamento, a inovação e a continuidade do contato com o mundo interior são favorecidos pela solidão.

Fica a questão: como se sentem os participantes dos grupos quando estão novamente sós? As reflexões os fortalecem? Sentem que a solidão é sempre negativa? Como enfrentar a solidão ao longo da vida e, especialmente, no processo de envelhecimento?

Estudos indicam que as atividades grupais podem ser um antídoto contra a solidão, mas sabemos que grande parte da população idosa não tem acesso a grupos de convívio, ou não os procuram por diferentes motivos: medo de sentirem-se rejeitados, vergonha, estados depressivos já instalados, desconhecimento, falta de apoio, acessibilidade, e mesmo impedimento dos familiares, entre outros fatores (PREVIATO; NOGUEIRA; MINCOFF, 2019; MANSO; LOPES, R. *et. al.* 2018).

Vivemos todos no planeta Terra, denominado pelo cientista Marcelo Gleiser (2019, p.13) de Caldeirão Azul, como se apresenta quando visto do espaço. O autor, destacado cientista premiado em 2019 com o prêmio Templeton - considerado como o "Nobel" da Espiritualidade - busca encontrar na ciência pistas para compreender o mundo, articulando temas como espiritualidade – nos mistérios que nos cercam; a astronomia e cosmologia moderna; o impacto

das modernas tecnologias, especialmente a genética e tecnologias digitais no futuro da humanidade.



Segundo ele “O Caldeirão Azul é o palco de nossas vidas, da nossa busca incessante por transformar cada um de nossos dias em algo mais mágico, mais significativo”. Afirma ainda que a ciência é resultado da “nossa capacidade de nos maravilhar com o mundo a cada vez que nos engajamos com o mistério da criação”, o mesmo impulso sobre o qual se apoia a espiritualidade – a transcendência do humano.

Neste pequeno ponto deste imenso e misterioso ‘Cosmos’, que nos maravilha, propomos esta reflexão sobre o tema da solidão, mais que atual, atemporal, sentimento que, nomeado ou não, acompanha a espécie humana e adquire diferentes formas de expressão e entendimento ao longo do tempo histórico e de vida, mas especialmente no período do envelhecimento e, de modo mais dramático, na fase denominada longevidade avançada.

Nesta perspectiva, consideramos que os primórdios dos sentimentos de angústia, solidão e medo do desconhecido, teve início e alicerçou o processo de hominização⁵, o que fez com que os incipientes grupos humanos se unissem buscando maior proteção e segurança visando à sobrevivência, evoluindo, ao longo da história, para comunidades organizadas ante a condição imprevisível e precária derivada da vida no mundo natural.

Na perspectiva histórica, das incipientes organizações humanas derivam as comunidades de apoio mútuo às sociedades organizadas em cidades, reinos e impérios – com normas coletivas rigorosas - leis e preceitos, incluindo espirituais e religiosos. Neste contexto afirma Minois (2019, pp.5-6), que em diferentes momentos da história o tema da solidão surge como parte das preocupações humanas.

⁵ Os primeiros hominídeos – primatas bípedes - viveram na África do sul e oriental, entre 4 a 2 milhões de anos atrás.

Segundo o autor “o homem antigo estava aprisionado numa rede fechada de dependências que não abria espaço para o isolamento nem para a solidão”, trazendo como exemplos as civilizações gregas e romanas. Para os gregos a solidão era um ‘tabu trágico’ - maldição ou fatalidade – como a dos heróis manipulados pelos deuses – eles próprios vivendo juntos ao sabor das paixões. Aristóteles afirmava o homem como ‘um animal político’, mas alguns filósofos já indicavam que o ‘retiro’ temporário poderia ser ‘conveniente’ à meditação, estudo e escrita, cujos resultados fossem benéficos à sociedade.

O cristianismo - a partir do século I e II - propõe o Deus solitário como exemplo, e nos séculos seguintes surgem os ‘padres do deserto’ que buscam a solidão em direção da ‘ascese’ - dominar o corpo e liberar o espírito – visando a transcendência espiritual.

A força da vida comunitária volta a prevalecer na Idade Média, como enfrentamento à forte hierarquia dominante - nobreza e Igreja – fazendo face às guerras, fomes e doenças. A solidão nessa época é derivada, especialmente, da exclusão social - os pobres, excomungados, prisioneiros, leprosos, vagabundos, estrangeiros, homossexuais, loucos - que formavam, muitas vezes, ‘comunidades’ para proteção como, por exemplo, os guetos judeus. Neste período surge a solidão por opção dos peregrinos que partiam em busca da ‘iluminação’ do Deus único, ou de riquezas, como no movimento das Cruzadas, indicando a ambiguidade própria dos sentimentos humanos.

Neste período histórico a solidariedade comunitária e familiar foi sendo rompida gradativamente, primeiramente na ‘grande’ fome (entre 1315-20) e depois pela peste (entre 1348-49), e a solidão torna-se, nesse momento, uma situação de risco pela situação de alta vulnerabilidade. Gradativamente, a família alargada deixa de ser o ‘modelo de convivência’ e já se registram, por volta dos anos 1300, os primeiros ‘contratos’ entre pais e filhos, visando os ‘cuidados’ na velhice e estipulando partilha de bens sem prejuízos dos pais (MINOIS, 2019).

Nos períodos da Renascença e Reforma (séc. XIV- XVI) o estudo e solidão adquire o caráter humanista - como espaço de desenvolvimento, abertura e criatividade. Segundo Storr (2011, pp17-8) a criatividade é inerente ao humano, impulso que leva o indivíduo a “descobrir-se, remodelar sua identidade e encontrar sentido no universo através do que produz [esse é] um processo valioso e integrador como a meditação ou a oração”.

A solidão como avaliamos hoje é decorrente do progresso, especialmente na contemporaneidade. Segundo Storr (2011), a preocupação e angústia com excessiva ênfase nos relacionamentos interpessoais, característica da sociedade moderna midiaticizada, gera a busca por uma felicidade e sucesso idealizados, como único caminho possível para a realização pessoal, desconsiderando as incertezas próprias a todo relacionamento social e afetivo.

Observa o mesmo autor que essa ansiedade torna-se mais acentuada com o declínio das crenças religiosas, pois elas não apenas forneciam regras de conduta nos relacionamentos pessoais, como também ofereciam alternativas mais previsíveis e estáveis. Indica ainda que a prece como indutor de um

estado mental harmonioso, momento de integração interna favorável ao desenvolvimento da maturidade emocional.

Apoiado em Winnicott (1965/1988), afirma que a capacidade de ficar sozinho tem raízes nos primeiros meses de vida e surge gradualmente: primeiro com a capacidade de ficar só na presença da mãe e depois na sua ausência, capacidade ligada à descoberta e a realização de si, a conscientização dos mais profundos sentimentos, impulsos e necessidades.

Sugere ainda que o sono – tempo de solidão – é favorecedor do processo de integração das experiências – exploração/reorganização - e da aprendizagem e da criatividade. Nesta perspectiva podemos observar que saber ficar só é parte de um processo de desenvolvimento necessário e salutar para a aprendizagem e expansão da criatividade, como indica sua análise da vida de muitos artistas.

Esta é uma possibilidade que acreditamos poder ser ampliada para a vida cotidiana, ante tantos problemas que surgem e requerem criatividade na resolução. Afirma ainda Storr (2011, pp.66-7) que:

Ser capaz de entrar em contato com nossos sentimentos e pensamentos mais profundos e proporcionar um período de tempo para que se reagrupem em novas formações e combinações são aspectos importantes do processo criativo, bem como forma de aliviar a tensão e promover a saúde mental. É preciso que haja algum desenvolvimento da capacidade de ficar sozinho não apenas para que o cérebro funcione no seu máximo, como também para que o indivíduo realize seu potencial mais elevado [...] O aprendizado, o pensamento, a inovação e a continuidade do contato com o mundo interior são favorecidos pela solidão.

Do ponto de vista existencial e filosófico, a solidão pode ser considerada um sentimento diferencial, próprio do humano, ligado à incompletude do indivíduo frente à imensidão e desconhecimento do universo indecifrável. Sentimento de medo e angústia frente ao imenso nada, que impulsionou o homem a buscar sentidos na natureza, no outro e no desconhecido – o ‘além de’ – movimento que resultou na criação da cultura, com seus signos, símbolos, interpretações e significados. Neste movimento de busca de sentidos, solitários e em grupos, construímos nossas experiências, bases da vida cotidiana.

Esse desconhecimento e perplexidade frente ao mundo desconhecido que nos impacta, foi um dos primeiros sentimentos do *sapiens*, e podemos constatar esta experiência examinando os achados paleontológicos, como nos desenhos rupestres – inscrições e símbolos encontrados em lugares quase inacessíveis de cavernas, cujo exemplo é a impressão das “mãos negativas”⁶ encontradas na caverna de Gargas.

⁶ Título de um poema escrito pela escritora francesa Marguerite Duras (1978). Disponível no original francês em: <http://nussoumelok.blogspot.com/2008/07/marguerite-duras-les-mains-negatives.html>.

As *mãos negativas* referem-se às descobertas realizadas nas Grutas de Gargas, localizadas na região norte dos Pirineus Atlântico, em território francês, de inúmeras salas nas quais, além de muitos desenhos rupestres, se destacam as mãos “impressas” na rocha. A primeira referência às cavernas é do cosmógrafo François de Belleforest (1575) e, posteriormente, Félix Réganaut descobre, em 11 de junho de 1906, três mãos vermelhas pintadas em uma das paredes da gruta⁷.

O interesse despertado, ao longo do tempo, e os muitos estudos realizados sugerem que essas ‘mãos’ impressas na rocha inscrevem-se na categoria do indizível, mistérios pulsantes de significados. Muitas são as perguntas: O que representam? O que nos dizem? Que enigmas encerram?

Os mistérios que encerram essas *mãos negativas* ainda não foram, e talvez nunca sejam totalmente desvelados. Muitos pesquisadores buscam compreender essas manifestações humanas, no local agora classificado como patrimônio da humanidade, e dos estudos realizados chegou-se mesmo aos componentes químicos das substâncias utilizadas para esta “impressão”, e uma datação aproximada, cerca de 30.000 anos, mas não sobre seus significados.

Segundo o arqueólogo, paleontólogo e antropólogo francês Leroi-Gourham (1911-1986), em artigo referido na página oficial do *site* a respeito das grutas (1967), as marcas são registros de práticas também de outros grupos humanos caçadores, atestadas por diferentes descobertas etnográficas, mas que, provavelmente, os homens de Gargas tinham uma linguagem gestual utilizada nas comunicações sobre a caça e para a transmissão dos ritos iniciáticos⁸.

Jean Clottes, importante arqueólogo especialista em arte rupestre, considera que o ato de contornar as mãos na pedra, e cobri-las com uma mesma substância, ritualmente preparada, seria equivalente a “atravessar” a parede e “penetrar no mundo espiritual encoberto pela superfície rochosa”.

Como muitas das mãos mostram mutilações, com a falta de dedos ou partes dos mesmos, existem hipóteses que as amputações também fariam parte dos ritos de iniciação dos futuros líderes espirituais do grupo. No entanto, apesar dos estudos e de muitas descobertas, a presença destas mãos sobre as rochas restam enigmáticas.

A solidão, frente ao desconhecido, dos ancestrais longínquos, desconhecidos, com seus medos, angústias, desejos de segurança e compreensão é o mistério inscrito nas cavernas de nossa ancestralidade. E a este chamado devemos responder com a solidariedade, o oposto da solidão.

A solidão, parte da angústia existencial humana, adquiriu na sociedade atual uma conotação dramática, e diante de questões sem respostas pode ser vista

⁷ Diante das importantes descobertas feitas a partir de estudos conjuntos, em 9 de abril de 1909, as Grutas de Gargas foram classificadas como Monumentos Históricos.

⁸ Grottes préhistoriques de Gargas. http://grottesdegargas.free.fr/PAGE_7.html

como desolação e abandono, mas também como uma forma diferente de enxergar a vida – solidão vivida como criatividade libertadora das amarras do senso comum e das muitas imposições sociais, incluindo o ‘modelo’ de como envelhecer. Então, como articular a solidão ‘positiva’ com a solidariedade?

Importante destacar que os sentimentos – estar só e sentir-se só - podem ser fruto de escolhas pessoais ao longo da vida, ligadas à personalidade e a liberdade de escolhas. Deste modo, a solidão pode ser determinada por fatores intrínsecos - a personalidade; e por condicionantes extrínsecos - a rede social de apoio – caso no qual o indivíduo sente suas relações sociais como fracas, insuficientes, de baixa qualidade, considerando as preferências, escolhas e expectativas no envolvimento social.

No contexto amplo podemos considerar que existem pessoas que preferem estar mais tempo sozinhas, com uma rede social mais reduzida, o que podemos denominar de isolamento ativo. Esta opção é diferente daquela das pessoas de personalidade mais introvertidas que têm, normalmente, pouco envolvimento social, e lembrar que o sentimento de solidão se agudiza quando existe uma discrepância entre as preferências pessoais de envolvimento social e a rede social que o indivíduo possui - isolamento passivo.

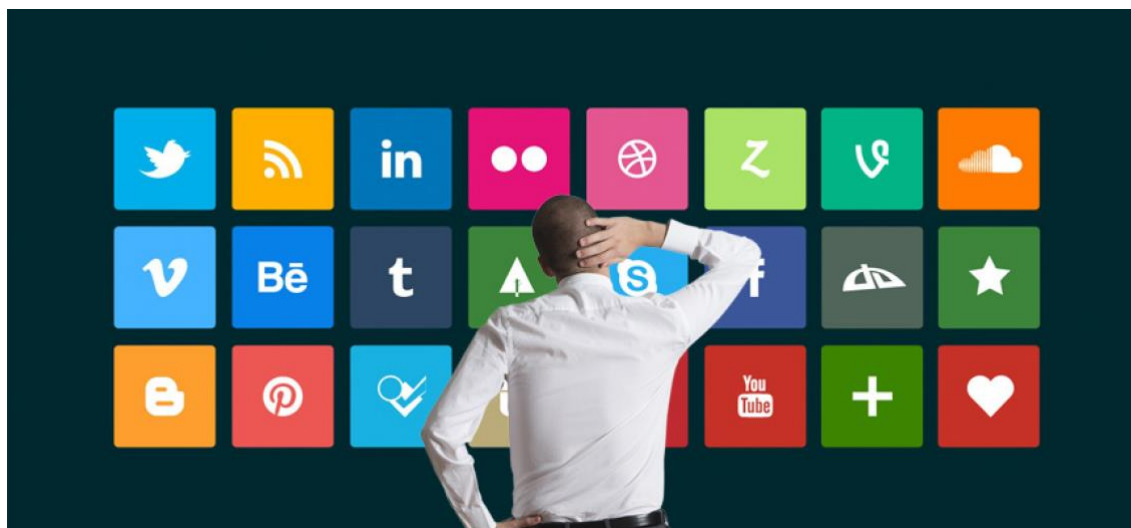
Assim a solidão pode ser vista como negativa, ou como uma forma diferente de enxergar a vida, ou seja, viver isolado pode ser angustiante ou libertador. A solidariedade familiar e social, e o apoio que se deseja em diferentes momentos e idades, deve ter como base o respeito à individualidade, sem deixar de olhar com atenção o outro que, sempre solitário pode precisar de atenção, mas não sabe mais, nunca soube, ou não sabe mais pedir ajuda.

Entre muitos estudos sobre envelhecimento, e em especial na longevidade avançada, o sentimento de solidão é mais observado e relacionado com as perdas sucessivas – fragilização da saúde, do espaço social, a aposentadoria, o afastamento e a perda de familiares e amigos, aliado aos novos arranjos familiares, que impactam as redes de solidariedade e ajuda mútua geradores do isolamento social e redução progressiva do sentimento de pertença, como indicam os exemplos iniciais desta reflexão. Estes fatores geram efeitos negativos no bem-estar e saúde física, psicológica e social. No caso dos já solitários este é o momento mais difícil e no qual uma solidariedade ‘discreta’ pode ser exercida, por familiares e/ou redes de apoio.

Muito se aposta nas redes virtuais como promotoras de inclusão social dos idosos, pois por meio delas é possível fazer contatos e estabelecer novas relações sem deslocamento físico. Existem estudos que indicam esta como uma possibilidade para superar a solidão, e não devemos descartá-la, mas devemos estar atentos à realidade brasileira, na qual a diversidade é uma marca importante, pois são velhices plurais – nos muitos modos de viver e envelhecer – que envolvem as diferenças regionais marcantes a serem observadas, inclusive de acesso as tecnologias, falta de ‘letramento’ convencional e digital, além de considerar que o acesso à internet, em muitos lugares, não é tão fácil, como se observa nas capitais (AZEREDO&AFONSO, 2016; RODRIGUES, 2018; LUCIANO, 2018).

Finalizamos, provisoriamente, esta reflexão indicando que o acesso via redes sociais aos contatos com amigos e familiares, e como possibilidade de novas amizades é bom, mas, como já constatado, não substituiu a presença real. Como reflete Minois (2019, p.491):

O homem, ser gregário ou ser solitário? A tecnologia contemporânea pareceria resolver esse dilema, permitindo a cada um ser ao mesmo tempo isolado e ligado a todos os outros sem interrupção. Mas essa inovação, que é levada a produzir uma real mutação do cérebro humano, da psicologia e da cultura, escamoteia o problema da solidão: ela não a faz desaparecer, mas lhe dá um novo rosto e a torna mais insidiosa, pois a tela do computador ou do telefone, mais do que uma janela para o mundo, é um espelho, no qual bilhões de Narcisos se contemplam. A nova solidão se chama Comunicação.



O segredo de uma velhice agradável consiste apenas na assinatura de um pacto honroso com a solidão.
Gabriel Garcia Marques

*Eu moro em mim mesmo.
Não faz mal que o quarto seja pequeno.
É bom, assim tenho menos lugares para perder as minhas coisas.*
Mario Quintana

Referências

AZEREDO, Z; AFONSO, M.A. Solidão na perspectiva do idoso. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* Rio de Janeiro, 2016; 19(2):313-324. Acessível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232016000200313&script=sci_arttext

CACIOPPO, J.T. *Solidão - A Natureza Humana e a Necessidade de Vínculo Social.* Rio de Janeiro: Ed. Record, 2010.

GLEISER, M. *O caldeirão azul: o universo, o homem e seu espírito*. Rio de Janeiro: Ed. Record, 2019.

LUCIANO, A. Redes virtuais: uma alternativa à solidão? Relacionamentos na velhice. *Revista Portal de Divulgação*, n.56, Ano VIII. Abr/ Mai/ Jun. 2018. ISSN 2178-3454.

MAITLAND, S. *Como ficar sozinho*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

MANSO, M.E.G. COMOSAKO; V. T. LOPES, R.G.C. Idosos e isolamento social: algumas considerações. *Revista Portal de Divulgação*, n.58, Ano IX. Out/Nov/Dez. 2018. ISSN 2178-3454. www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova

MINOIS, G. *História da Solidão e dos Solitários*. São Paulo: Editora UNESP, 2019.

NERI, A. L; CACHIONI, M. *et.al*. Fatores associados à qualidade de vida percebida em adultos mais velhos: ELSI-Brasil. *Rev Saude Publica*. 2018; 52 Supl 2:16s. Disponível em: http://www.rsp.fsp.usp.br/wp-content/uploads/articles_xml/0034-8910-rsp-52-s2-S1518-87872018052000613/0034-8910-rsp-52-s2-S1518-87872018052000613-pt.x63890.pdf

PITAUD, P. (org.). *Solitude et isolement des personnes âgées*. Éditions érès, 2004.

PREVIATO, G.F; NOGUEIRA, I.S; MINCOFF, R.C.L; *et. al*. Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. Cuidado é Fundamental. *Revista online de pesquisa. UFERJ. Escola de Enfermagem Alfredo Pinto*, 2019. Acessível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6869>

QUARESMA, M.L (org.). *O Sentido das Idades da Vida. Interrogar a solidão e a dependência*. CESDET. Lisboa, 2004.

RODRIGUES, R. Solidão, um fator de risco. *Rev Port Med Geral Fam* vol.34 nº5 Lisboa out. 2018.

STORR, A. *Solidão: a conexão com o eu*. São Paulo: Benvirá, 2011.

WINNICOTT, D. W. A capacidade para estar-só. In: *O ambiente e os processos de maturação*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998. pp. 31-37. (Originalmente publicado em 1958).

Data de recebimento: 15/11/2019; Data de aceite: 15/12/2019

Vera Brandão - Doutora em Ciências Sociais (PUC/SP) com Pós-doutorado em Gerontologia Social (PUC/SP). Docente. Pesquisadora do Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE-PUC/SP). Editora da *Revista Longevidade*. Coordenadora pedagógica do *Espaço Longevidade*. E-mail: veratoridinobrandao@hotmail.com