

INÍCIO / OPINIÃO

/ SANDRO JORGE - SECRETÁRIO-GERAL DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

Sandro Jorge - Secretário-Geral da Associação Portuguesa de Psicogerontologia

OPINIÃO

A eterna longevidade: debelar a solidão para dar mais sentido ao tempo

23 DE DEZ. DE 2025



Celebramos a longevidade como uma vitória do nosso tempo: mais anos, mais história, mais vida. Contudo, subsiste um intrigante paradoxo: somamos mais anos e subtraímos mais vínculos. A ciência lembra que isolamento social e solidão não são a mesma coisa. O isolamento é um estado objetivo: poucas interações, redes pequenas. Por seu turno, a solidão é a dor subjetiva de quem não se sente ligado, mesmo que coabitando com familiares ou rodeado de pessoas, onde ocorre uma discrepância percebida entre as relações sociais desejadas e as reais. É possível estar isolado sem se sentir só, e sentir solidão com uma rede aparentemente vasta. Esta distinção não é semântica, aparente ou ilusória, deverá orientar políticas, boas práticas e boas condutas individuais, familiares ou comunitárias.

Na velhice, o risco aumenta. A viuvez, a reforma, o sentimento de 'ninho vazio' (saída dos filhos), as perdas sensoriais (audição), o confronto com as doenças crônicas diminuem e toham a participação social dos cidadãos

AÇORIANO ORIENTAL

autoperceção de saúde, concorrem como fatores mais consistentes para o aumento dos níveis de solidão. Contudo, há quem transite para a solidão e dela consiga sair, mas infelizmente, são poucos os que conseguem perspetivar e/ou (re)encontrar novos ou velhos sentidos de vida em idades mais avançadas.

Os indicadores nacionais indicam que esta tenebrosa síndrome – solidão - em Portugal, afeta entre 12–13% na população mais velha (65+) de forma persistente, atingindo níveis severos, em 14,8%, em meio rural, galopando para 35,5%, em residentes de ERPI's. Estes resultados alinham-se com os determinantes identificados pela radiografia europeia, onde os mesmos sugerem que a solidão, não é somente um estado emocional, mas um preditor de menor satisfação com a vida e até da vontade de permanecer vivo.

Este aspeto deve merecer a nossa inquietude: a solidão e o isolamento não só reduzem anos de vida, como impactam na redução do desejo de os viver. Num estudo representativo da população mais velha na Alemanha, níveis mais altos de solidão e de isolamento associaram-se a uma menor idade desejada de morte, cujo efeito é mais evidente nos homens.

Se o diagnóstico é claro, o que e como fazer? Evitar preconceitos circunstanciais, tais como os associados ao moralismo ('solidão é fraqueza'), ou tecnicista ('uma app resolve'). Respostas eficazes concentram três fatores-chave: avaliação-diagnóstica ajustada, participação ativa e sentimento de pertença. Será tanto mais eficaz a promoção de atividades de grupo, quando atendam ao interesse ou propósito individual (caminhadas, oficinas, clubes de leitura), iniciativas intergeracionais e participação social em ações comunitárias de solidariedade com papéis claros. Importa medir não só a satisfação, mas o impacto na redução da solidão e do isolamento, de modo a que os resultados sejam escalados e apoiados de forma consistente.

Viver plenamente é mais do que simplesmente existir, é também saber integrar-se num ecossistema de solidariedade. Onde a medida ou resposta pública promova, entre outras, transporte acessível, espaços de encontro, habitação que une e não separa (incluindo modelos de cohousing entre

AÇORIANO ORIENTAL

2. Programar o encontro: atividades com objetivo partilhado (aprender com significado, caminhar juntos, fazer voluntariado) criam laços funcionais que se transformam em laços afetivos, garantindo assertivas prescrições sociais. Isto não é fazer 'passar o tempo', é fazer pertencer a um grupo.

3. Ancorar na proximidade: quanto mais próximo for a iniciativa, mais sustentável se torna, reconhecer rostos, partilhar histórias de vida.

Natal e Ano Novo: dois rituais, uma escolha. No Natal, oferecemos presença, na passagem de Ano, celebramos um tempo novo. Mas que valor tem somar mais um ano, se o vivermos em silêncio com o próximo? O tradicional brinde da meia-noite pode ser mais do que a contagem regressiva: pode ser compromisso. Compromisso de transformar longevidade em vida com sentido — e o sentido acontece com pontos de encontro.

Quando o relógio marcar meia-noite, que cada "feliz ano novo", seja também, 'feliz ano com...', com o próximo, com a comunidade, com quem ficou à margem. Porque o verdadeiro antídoto contra a solidão não é apenas viver mais, é viver com vínculo. Se cada ano acrescentado coexistir com vínculo, então a longevidade deixa de ser um número e passa a ser percurso e experiência de vida partilhado.

Em 2026, que cada abraço digital seja também sinal de maior proximidade, e cada encontro, uma interação genuína de pertença. Que a viragem de calendários seja o ponto de partida para debelar a síndrome da solidão.