



@cuidados.alzheimer

A solidão na terceira idade: como fortalecer os vínculos?



A terceira idade é uma fase incrível e de muito **aprendizado e sabedoria** para muitas pessoas. Mas, para outras, esse período também é acompanhado de diversas perdas, distanciamento da sociedade e isolamento. A **solidão**, silenciosa, não afeta apenas o emocional, mas também a **saúde física e mental**.



Por que a solidão é tão “comum” no envelhecimento?

Com o passar dos anos, é comum a **redução do círculo social**: amigos que se vão, filhos que moram longe, menos oportunidades de convivência. Tudo isso pode gerar **sentimentos de abandono**, tristeza profunda e até quadros de depressão e ansiedade. A solidão, por muitos meses ou anos, também está associada a quedas na imunidade, piora de doenças crônicas e maior risco de **demência**.

Como fortalecer os vínculos?

- **Convívio familiar:** visitar, fazer chamadas de vídeo, almoçar junto ou simplesmente ouvir, a presença faz toda a diferença;
- **Grupos e atividades comunitárias:** centros de convivência, oficinas, igrejas, clubes de idosos e projetos sociais ajudam a manter o **idoso ativo** e com sentimento de pertencimento;



Como fortalecer os vínculos?

- **A tecnologia é uma aliada:** ensinar o idoso a usar o celular ou redes sociais pode aproxima-lo de familiares e amigos distantes;
- **Valorização da escuta:** perguntar como foi o dia, lembrar histórias antigas, reconhecer sentimentos. **Tudo isso é cuidar!**





Sentir-se sozinho **não** deve ser visto como algo inevitável na velhice. É possível, e necessário, **construir e fortalecer** redes de apoio. Seja com a família, vizinhos, profissionais de saúde ou instituições sociais, **todo idoso merece companhia**, afeto e oportunidades de convivência. Para isso, precisamos quebrar estigmas e **mudar a forma como a sociedade enxerga a velhice**, deixando para trás ideias preconceituosas e **reconhecendo o valor**, a história e a sabedoria que cada pessoa idosa carrega.

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo
e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



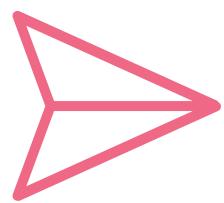
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiua Monteiro
Enfermeira



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 7º
Período



Referências Bibliográficas:

ALMEIDA, F. I. S. et al. A solidão na terceira idade: impactos psicossociais na saúde mental do idoso. Centro Universitário UNA, rede Ânima Educação, 2022.

ARAÚJO, T. M. B. et al. Fatores que contribuem para solidão na pessoa idosa. Rev. Aceruo Saúde. v. 24, n. 9, 2024.

MIGUEL, E. N. et al. Estratégias para o Fortalecimento dos Laços entre Pessoas Idosas Institucionalizadas e suas Famílias. Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. p. 191-210, 2021.