

Intervenções para mitigar a solidão na pessoa idosa: revisão narrativa

Elsa Cristina Moreira Calado¹, Natércia Maria Ribeiro Pinto Caetano², Sónia Maria Fernandes Coelho³, Cândida Rosa de Almeida Clemente Ferrito⁴

¹ Mestranda na Universidade Católica Portuguesa do 13.º Curso de Mestrado em Enfermagem – Enfermagem Comunitária na área de Enfermagem de Saúde Comunitária e de Saúde Pública; Enfermeira na USF do Mosteiro – ACES Loures Odivelas.

² Mestranda na Universidade Católica Portuguesa do 13.º Curso de Mestrado em Enfermagem – Enfermagem Comunitária na área de Enfermagem de Saúde Comunitária e de Saúde Pública; Enfermeira na USF Rio de Mouro – ACES Sintra.

³ Mestranda na Universidade Católica Portuguesa do 13.º Curso de Mestrado em Enfermagem – Enfermagem Comunitária na área de Enfermagem de Saúde Comunitária e de Saúde Pública; Enfermeira na USF do Mosteiro – ACES Loures Odivelas.

⁴ Professora Auxiliar Convidada no Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa; Doutora em Enfermagem, Mestre em Gestão dos Serviços de Saúde e Especialista em Enfermagem de Saúde Comunitária.

Introdução

A solidão e o isolamento social das pessoas idosas revelam-se problemáticas cada vez mais presentes e impactantes no seio da enfermagem, sobretudo na área da Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública. Cerca de 50% de pessoas com mais de 60 anos correm o risco de isolamento social e um terço irá sofrer de solidão um dia na vida. A solidão é um fenómeno subjetivo, complexo, desde há muito alvo de estudo por diversas ciências e vivido de forma particular por cada pessoa. A prevalência da solidão nos idosos em Portugal tem vindo a aumentar, por um lado, devido ao envelhecimento populacional e por outro, às mudanças e às novas organizações da sociedade e das famílias. Em Portugal, à semelhança de outros países europeus, tem-se verificado um acréscimo da população idosa, fruto da diminuição da natalidade e do aumento da esperança média de vida. O Instituto Nacional de Estatística, segundo os Censos 2011, constatou que o número de famílias unipessoais constituídas por uma pessoa idosa tem vindo a aumentar nas últimas décadas e que, geograficamente, estas famílias estão concentradas no interior do país.

O século XXI caracteriza-se por uma maior longevidade humana, traduzindo-se num crescente envelhecimento populacional. Como consequência deste fenómeno, tem-se registado um acréscimo de situações de dependência, associadas a agravamentos de morbilidade que são adquiridos em função da vulnerabilidade e fragilidade do idoso. Numa sociedade direcionada para a obtenção do lucro, que dá primazia ao efeito da produtividade e desvaloriza o aspeto afetivo, o idoso, devido à sua inatividade no

mercado de trabalho, é frequentemente visto pela sociedade como uma pessoa pouco útil, que até chega a ser considerado pela própria família como um obstáculo ou um fardo que tem de carregar durante toda a sua vida.

Serrano defende que a melhor forma de envelhecer consiste em os idosos continuarem a realizar as tarefas que antes executavam ou outras atividades similares às que faziam outrora, pois um envelhecimento ativo é sinónimo de um envelhecimento positivo. Segundo Azeredo e Afonso, os profissionais devem estar alerta para manifestações de sentimentos de solidão por parte dos idosos, como queixas psicossomáticas, manifestações agressivas e/ou depressivas.

Assim, torna-se importante conhecer as principais causas e fatores potenciadores da solidão, bem como as intervenções para prevenir o seu aparecimento.

Como refere Rodrigues, não existem diretrizes nem protocolos para combater a solidão, contudo, é premente definir estratégias de combate a este flagelo cada vez mais presente na sociedade atual.

Objetivos

Identificar quais as intervenções para mitigar o impacto da solidão na pessoa idosa.

Materiais e Métodos

Foi feita uma pesquisa utilizando os termos **older adults, loneliness, interventions** em duas bases de dados, a EBSCOhost e a PubMed, utilizando o operador booleano [AND]. Os critérios de inclusão tiveram por base a sigla PCC, e deste modo

foram selecionados artigos em que a População representava pessoas idosas, como Conceito foram consideradas todas as intervenções com vista a mitigar a solidão da pessoa idosa e como Contexto foi considerado qualquer um. Foram ainda considerados artigos publicados entre 2015 a 2020, em português e inglês. Para a extração dos resultados foi utilizada uma tabela adaptada do *Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual*.

Resultados

Num total de nove artigos, três cumpriram os critérios de inclusão, servindo como amostra da revisão narrativa e dando resposta ao objetivo da mesma. Na análise dos artigos foi possível identificar várias intervenções que servem para mitigar a solidão da pessoa idosa, tais como: contacto pessoal; atividades/discussão de grupo; contacto com um animal; curso para desenvolver habilidades pessoais; programas amplos com várias intervenções; implementação de uma nova filosofia de vida; recordar experiências; grupo de suporte – partilhar desafios; receber apoio emocional ou informativo e ouvir rádio com programas geracionais.

Conclusão

Muitas intervenções foram desenvolvidas para combater a solidão e o isolamento da pessoa idosa. Porém, os estudos analisados referem que, quer numa abordagem individual quer em grupo, é essencial uma participação ativa da pessoa e da comunidade envolvente. É neste âmbito que a especialidade de Enfermagem de Saúde Comunitária e Saúde Pública pode constituir uma mais-valia enquanto parceira de cuidados e membro da equipa multidisciplinar.

Palavras-Chave

Idosos; solidão; intervenções.