

Os encontros do Clube de Leitura são realizados nas últimas quintas-feiras de cada mês. O tema do clube de leitura “**LER PARA TECER AEA-MG**” é a leitura de livros de romances escritos por autoras brasileiras

e também estrangeiras. “*Um clube de leitura é um grupo de pessoas que leem o mesmo livro e se reúnem, de tempos em tempos, para conversar sobre cada uma das obras lidas.*”
Terezinha Pereira



*AEA faz de nós laços
Juntos na celebração
Em vozes e abraços.*

**Sebastião Aimone
Braga**

*Maragogi, AL - Foto de
Ana Cláudia Hinckel.*

OPINIÃO

SOLIDÃO, uma nova epidemia?

Vera Lúcia Campolina e Silva Melo
Avó, Aposentada, Psicóloga e Gerontóloga



Ao contemplar com interesse e abertura para o desvelo, nota-se que a palavra solidão se inicia evocando nosso astro rei — *o sol*. Nos remetendo à idéia de luz, força, potência e energia. Perscrutando o lado iluminado da solidão, conhecida pelo

nome de **Solitude**, é uma experiência que a pessoa escolhe viver, é a solidão voluntária, é ativa, parte do desejo do indivíduo de estar só consigo mesmo.

Ela é uma oportunidade fundamental para se desconectar das distrações da vida cotidiana e se reconectar consigo mesmo, propiciando o exercício de introspecção, afinal cada vez mais disputam nossa atenção e tentam nos manter interessados em consumir algo, a todo instante.

São vários os benefícios de experienciar a solitude, ela é fonte de saúde. O mais salutar

deles é o Autoconhecimento, que permite uma exploração mais profunda de pensamentos, sentimentos e desejos pessoais, ajudando a entender melhor quem você é, sua singularidade:

Redução do estresse: momentos de solitude podem diminuir a ansiedade e o estresse, proporcionando um tempo de descanso mental;

Fortalecimento da autonomia: a autonomia é um dos dois pilares para o envelhecimento saudável.

É a capacidade de discernir, fazer escolhas e tomar decisão, fazendo com que você se sinta mais autossuficiente, mais confiante em suas próprias habilidades.

O outro pilar para o envelhecimento saudável é a independência, que é a capacidade de ir e fazer o que se quer ou precisa.

Outro benefício da solitude é a melhora nas relações interpessoais, passar um tempo sozinho pode fazer você valorizar mais as interações sociais e melhorar a qualidade das relações

com os outros.

Desenvolvimento da criatividade: a ausência de distrações permite que a mente explore novas ideias e perspectivas estimulando a criatividade.

Clareza mental: diminuindo os ruídos externos podemos discernir quais vozes estão em nossa cabeça ajudando a tomar decisões mais conscientes e refletidas. Logo, são fatores que aumentam nosso coeficiente de saúde.

Algumas formas para melhor aproveitar os momentos de solitude são a leitura, a meditação e o mindfulness, a oração, a escrita - para expressar pensamentos e sentimentos; caminhadas ao ar livre, exercícios físicos, arte e artesanato, culinária, jardinagem, aprender um idioma, dentre outras.

Ao se fazer uma retrospectiva histórica, constata-se que a percepção e a experiência da solidão têm sido influenciada por contextos culturais, sociais e tecnológicos. Antes da revolução industrial a humanidade vivia este aspecto solar, luminoso e ativo de querer estar só. Na Antiguidade a vida acontecia em comunidades rurais, tribos, estruturas sociais muito centradas na família e na comunidade.

A solidão forçada não era comum. No período seguinte, a Idade Média, a solidão passa a ser interpretada com uma lente mais religiosa. A vida comunitária se dava em vilarejos e a centralidade da igreja significava que a maioria das pessoas pertenciam a uma rede social.

No Renascimento e Iluminismo uma mudança mais significativa ocorreu com uma valorização crescente do indivíduo e da introspecção. Escritores e pensadores exploraram a solidão como uma condição necessária para a criatividade e autodescoberta. A solidão começou a ser vista como uma oportunidade para o desenvolvimento pessoal e intelectual.

Contudo a grande mudança se inicia com a Era Industrial – A revolução industrial trouxe mudanças drásticas na estrutura social e econômica. A urbanização e a migração para as cidades resultaram em uma desconexão das comunidades tradicionais. Surgem as grandes aglomerações de pessoas desconhecidas e a fragmentação dos laços comunitários.

Esta situação se acentua no Século XX, especialmente após as duas Guerras Mundiais, a solidão começou a ser estudada mais amplamente como um fenômeno psicológico e social. A crescente mobilidade permite que

as pessoas se mudem mais frequentemente por razões de trabalho ou estudo, o aumento das taxas de divórcio e a mudança dos padrões familiares contribuíram para novas formas de solidão. A literatura e o cinema exploraram frequentemente temas de alienação e isolamento social com suas repercussões. Esta foi a época em que nascemos e por isso recebemos toda esta influência.

Na Era Digital, final do século XX e início do século XXI, a solidão tomou novas formas, onde a pressão por produtividade e sucesso podem levar ao estresse e reduzir o tempo e a energia para a vida social. As estruturas familiares menores e geograficamente mais dispersas podem reduzir o suporte social tradicional. Aumento dos lares unipessoais, sobretudo para os idosos. As grandes cidades atualmente contam com apartamentos de 20 m² e em alguns casos, até menos. Inimaginável no século XX.

As tecnologias e as redes sociais chegam para ficar e se consolidam sobretudo na pandemia COVID 19. Em virtude do Isolamento Social - que é a prática de reduzir ou eliminar o contato físico e social, como medida sanitária para evitar a propagação do vírus, o que já estava em curso com relação às tecnologias

digitais tomam uma imensa proporção e começam a ser usadas de forma massiva, que foi muito bom, possibilitando conexão social e a manutenção de relacionamentos e a possibilidade de novas amizades, suporte emocional, com grupos de apoio e acesso a recursos e informações por meio de cursos, lives, webinários, workshops, etc. e escancara a democratização da informação e do conhecimento, um ganho inestimável para a humanidade. Vale lembrar que existem idosos que se encontram fora do mundo digital e virtual.

Contudo, o impacto das redes sociais na solidão tem um caráter ambivalente e depende muito de como elas são usadas. Alguns dos malefícios são a comparação social, quando os usuários veem a vida aparentemente perfeita dos outros e faz uma comparação negativa exacerbando sentimentos de inadequação e solidão que podem resultar em baixa autoestima e maior sensação de isolamento. Interações superficiais não substituem contatos profundos e significativos, falsa sensação de conexão, vícios em redes sociais favorecendo o isolamento físico onde os indivíduos passam mais tempo on-line que no mundo real.

Solidão é um estado emocional e psicológico, portanto é uma ex-

periência interna, subjetiva e pessoal de estar sozinho, desamparado, independe da quantidade de interação social.

Logo, podemos estar em família, com cônjuge, amigos, em festas e tendo a experiência negativa e desconfortável da solidão, sem conseguir estabelecer conexão pessoal.

A solidão vem impactando significativamente o bem-estar, a saúde mental e física das pessoas em nível mundial, levando a depressão, ansiedade, declínio cognitivo, demência, distúrbios no sono, doenças cardíacas, enfraquecimento do sistema imunológico, desordens alimentares, abuso de substâncias, dor crônica, aumento do risco de morte prematura e sui-

cídio.

Antes mesmo da COVID19 a solidão já estava no radar de países preocupados com o seu impacto na saúde pública. Para fazer frente a este impacto significativo, em janeiro de 2018 a Inglaterra criou o Ministério da solidão (*Ministry of Loneliness*) com o desafiador propósito de desenvolver e implementar estratégias para reduzir a solidão em todas as faixas etárias. Em fevereiro de 2021 o Japão cria uma estrutura similar para endereçar as altas taxas de suicídio e desenvolver programas para apoiar a população idosa.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em fevereiro de 2023 constituiu a Comissão Internacional para Co-

nexão Social (WHO - Commission on Social Connection), com o intuito de enfrentar a solidão e o isolamento social por serem fenômenos generalizados que afetam pessoas de todas as idades, especialmente idosos (25%) e adolescentes (15%) e revelam a necessidade de investimentos na construção do tecido social da sociedade. A primeira reunião desta comissão aconteceu em Genebra em dezembro/23 e eles esperam divulgar o primeiro relatório em 1 ano e meio.

No Brasil nossos idosos 80+ ainda possuem uma relativa rede de apoio familiar, que a cada geração diminui consideravelmente em virtude da diminuição da fecundidade, cada

vez menos filhos. Também nosso país tem vários desafios no enfrentamento do envelhecimento e da solidão, diferentemente dos países desenvolvidos, como Inglaterra e Japão, mas não só eles, primeiramente enriqueceram e depois envelheceram. O Brasil ainda não enriqueceu e está envelhecendo rapidamente. Este cenário nos convoca a pensar e criarmos soluções para enfrentamento desta complexa e desafiadora realidade. Haverá necessidade da participação de vários atores sociais, públicos e privados. Mas podemos começar do mais simples, e nem por isso o mais fácil, o individual. Para isso proponho algumas reflexões:

- Tem investido intencionalmente nas relações familiares? E nas amizades? E em alguma atividade, mesmo que eventualmente, do seu condomínio, bairro, igreja, agremiação/associação, eventos locais?
- Já experimentou alguma atividade de voluntariado?
- Conversa/conhece algum vizinho?
- Você tende a ficar numa posição passiva esperando que as pessoas lhe procurem?

- Costuma focar nos defeitos ao invés das qualidades do outro?
- Você sabe o que lhe dá prazer? Tem algum hobby e o pratica?
- Costuma pedir ajuda?
- Cuida de algo vivo, outra pessoa, plantas ou animais?

Com o envelhecimento nossa energia vai diminuindo gradativamente, por isso é importante relações de

qualidade, significativas e não mais quantidade.

Podemos nos sentir só, mas não somos e não estamos sós! É

importante a autoconsciência e se perceber como estou neste cenário? Se permitir abrir para novas formas de

ser, viver, experimentar, acertar, errar diferente, estar no mundo e buscar. Porque vida é fluxo, é mudança!