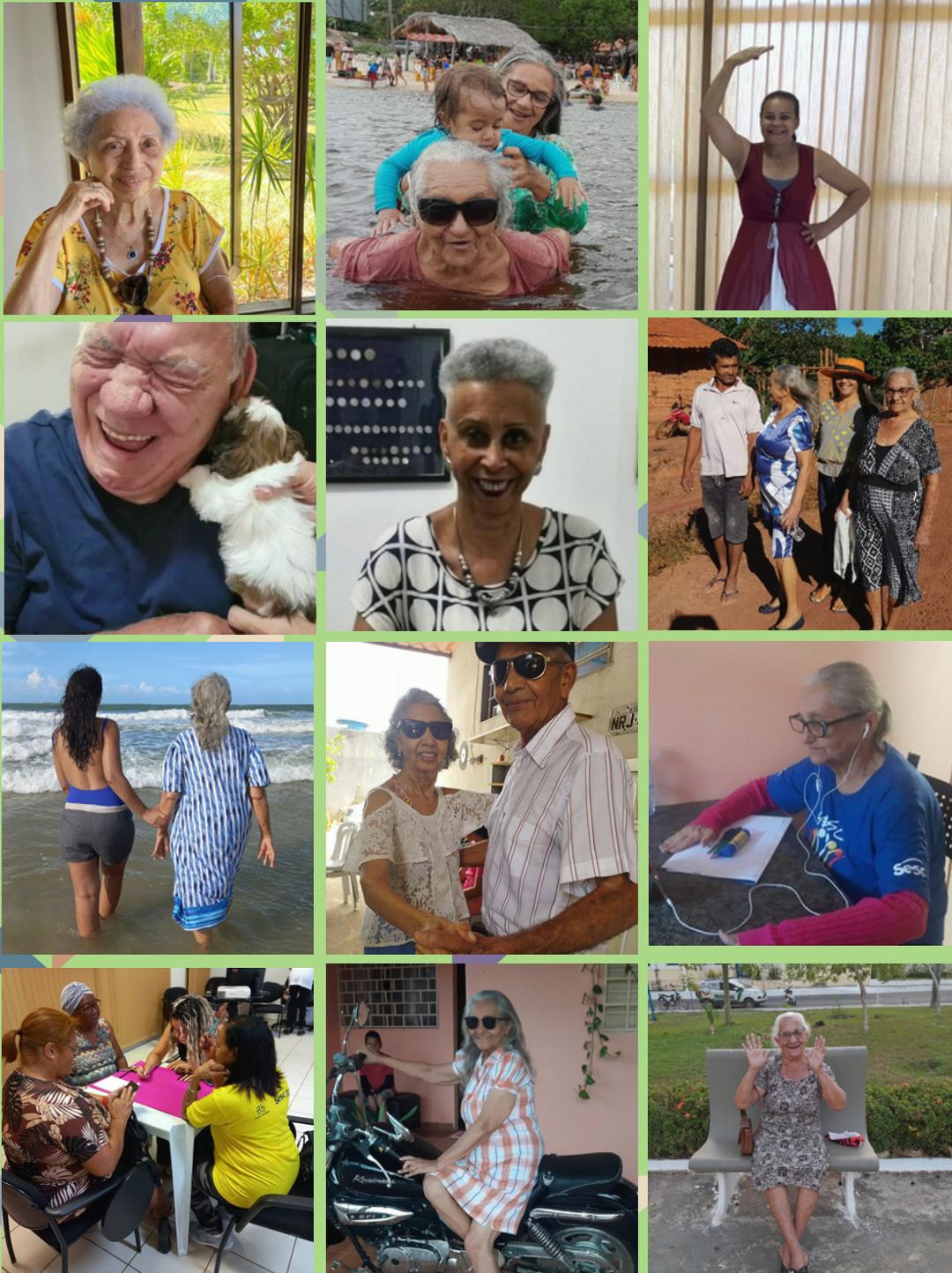


Maria Weila Coêlho Almeida
Leides Barroso Azevedo Moura



Isolamento Social entre Pessoas Idosas

O QUE SABEMOS?



FUTURO É AGORA



Universidade de Brasília
Faculdade de Ciências da Saúde

Universidade de Brasília

Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento, Sociedade e
Cooperação Internacional (PPGDSCI)
Grupo de Trabalho Envelhecimento Saudável e Participativo (GTESP)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Isolamento social entre pessoas idosas [livro eletrônico] : o que sabemos? / organização Maria Weila Coêlho Almeida, Leides Barroso Azevedo Moura. -- Brasília, DF : Ed. dos Autores, 2023.
PDF

ISBN 978-65-00-87392-4

1. Envelhecimento - Aspectos sociais
2. Envelhecimento - Idadismo 3. Idosos - Estatuto legal, leis etc. - Brasil 4. Isolamento social 5. Solidão 6. Pessoa idosa I. Almeida, Maria Weila Coêlho. II. Moura, Leides Barroso Azevedo.

23-182586

CDD-362.2

Índices para catálogo sistemático:

I. Envelhecimento : Gerontologia : Bem-estar social 362.2

© 2023  creative commons [detentor dos direitos autorais].

Licença creative commons

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e
imagens desta obra é das autoras
[1ª edição]

Elaboração e informações

Universidade de Brasília (UnB)

Centro de Estudos Avançados Multidisciplinares (CEAM)

Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento,

Sociedade e Cooperação Internacional (PPGDSCI) -

Campus Universitário Darcy Ribeiro, Brasília-DF | CEP

70910-900 Telefones UnB. Horário de funcionamento: de

2ª a 6ª, das 7h às 23h. Sábado, das 8h às 18h.

Organizadoras

Maria Weila Coêlho Almeida
Leides Barroso Azevedo Moura

Revisão do conteúdo

Leides Barroso Azevedo Moura
Maria de Belém Portilho Bentes

Projeto gráfico e diagramação

Maria da Glória D S Costa

Revisão de texto

Benilci da Silva Vieira de Oliveira

Equipe de apoio

Ana Beatriz Alves de Araújo - Graduando de Enfermagem da Universidade de Brasília. Bolsistas Pibic e participante do Grupo de Pesquisa Envelhecer Cidadão.

Gabriel Corrêa Borges - Graduando de Enfermagem da Universidade de Brasília. Bolsistas Pibic e participante do Grupo de Pesquisa Envelhecer Cidadão.

Simone Bezerra Franco - Doutoranda do PPGDSCI e membro do Grupo de Pesquisa "Envelhecer Cidadão.

Sobre as organizadoras



Maria Weila Coêlho Almeida é Assistente Social. Mestre. Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional (PPGDSCI / CEAM) da Universidade de Brasília (UnB). Integrante do Grupo de Pesquisa “Envelhecer Cidadão”; “Isolamento Social entre Pessoas Idosas do Distrito Federal” e do Projeto de Extensão de Ação Continuada “Construindo uma Universidade para Todas as Idades. Contato: weilaa159@gmail.com



Leides Barroso Azevedo Moura é enfermeira; professora do Departamento de Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde, do Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional - CEAM da Universidade de Brasília. Doutora em Ciências da Saúde. Coordenadora do Projeto de Extensão de Ação Continuada “Construindo uma Universidade para todas as idades” e coordenadora do Grupo de Trabalho “Envelhecimento Saudável e Participativo” DAC / DASU / UnB. Contato: leidesm74@gmail.com

Sumário

Capítulo 1 - Objetivos da Pesquisa.

Capítulo 2 - O que é Isolamento Social?

Capítulo 3 - Perfil Sociodemográfico.

Capítulo 4 - Estatuto da Pessoa Idosa: Lei nº 10.741/2003.

Capítulo 5 - Estratégias para Cultivar Conexões e Mitigar o Isolamento Social.

Capítulo 6 - Efeitos do Isolamento Social.

Capítulo 7 - Perspectivas de Pessoas Idosas Sobre Algumas Barreiras para a Interação Social.

Capítulo 8 - Como Enfrentar o Isolamento Social: Soluções Apresentadas por Pessoas Idosas.

O Centro de Estudos Avançados Multidisciplinares (CEAM),
da Universidade de Brasília, apresenta os resultados da pesquisa de
mestrado do Programa de
Pós- Graduação em "Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação
Internacional", intitulado:

Isolamento Social entre Pessoas Idosas Participantes do Sesc
do Distrito Federal em Tempo de Distanciamento Social na
pandemia de Covid-19

da pesquisadora Maria Weila Coêlho Almeida, sob orientação da professora
Dra. Leides Barroso Azevedo Moura.

Agradecemos a cada pessoa que contribuiu de forma direta ou indireta para a realização desta pesquisa, especialmente ao Sesc do Distrito Federal e às 230 pessoas idosas, que reservaram parte do seu tempo para participar da pesquisa e das oficinas de discussão dos resultados.





Desejamos que este material sirva como um guia prático para ampliar a consciência sobre o isolamento social entre pessoas idosas e contribua de forma significativa para uma sociedade mais inclusiva, justa e celebrativa da diversidade geracional.

Analisar a situação de isolamento social vivenciada por pessoas idosas, participantes do Sesc DF, durante o período de distanciamento social imposto pela pandemia de Covid-19. O estudo visou compreender os impactos do isolamento nesse grupo específico, buscando identificar os desafios enfrentados, as estratégias de adaptação adotadas e as necessidades emergentes.

A análise se concentrou não apenas nos aspectos negativos do isolamento, mas também nas redes de apoio existentes e nas soluções que podem ter surgido durante esse período, fornecendo insights importantes para o desenvolvimento de políticas e práticas que promovam o bem-estar e a inclusão social das pessoas idosas em tempos de crises sanitárias.



É importante saber que o processo social do envelhecimento ultrapassa o aspecto biológico. Ele reflete as condições objetivas e subjetivas moldadas pelas transformações ao longo da vida. Nesse contexto, celebrar as fases da vida na velhice é fundamental. Isso implica considerar não apenas limitações de natureza física ou biopsicossociais, mas sobretudo, evidenciar as experiências e contribuições que pessoas idosas trazem para a sociedade. Ao valorizar e respeitar as pessoas idosas, podemos criar comunidades mais inclusivas, solidárias e intergeracionais.

O que é Isolamento Social?

O isolamento social é um determinante social de saúde da pessoa idosa.

Isolamento Social

Estado no qual indivíduos experimentam cada vez menos envolvimento social com outras pessoas. Redução objetiva ou escassez de parceiros e/ou contatos sociais.

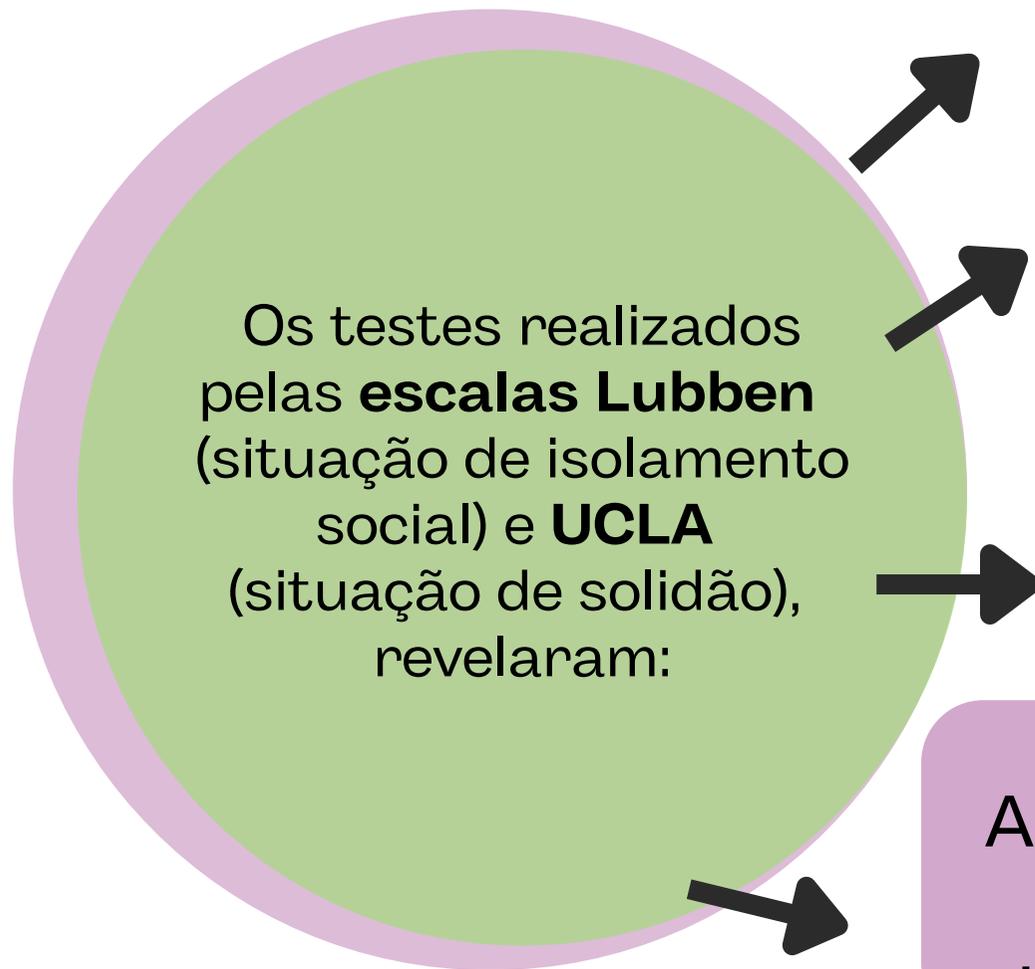
Distanciamento Social

Medidas não farmacológicas que contribuem para diminuir a propagação e a transmissão de doenças, o que envolve distanciamento físico, mas não distanciamento afetivo ou emocional!

Solidão

A sensação de solidão não está vinculada à frequência das interações sociais. Trata-se de uma percepção subjetiva, um sentimento e uma condição estrutural da existência.

Pessoas que vivem por mais tempo podem enfrentar uma diminuição na frequência de interações sociais, o que pode levar as pessoas idosas longevas a um maior risco de isolamento social.



88% NÃO se sentem isolados

APENAS 12% se sente isolado socialmente.

MENOS de 4% percebeu algum grau de solidão.

Entre os participantes, APENAS 3% encontraram-se simultaneamente em isolamento social e solidão.)

Neste grupo, a solidão foi causada pelo próprio isolamento social

Perfil Sociodemográfico

80% Mulheres

59,6% Cor da pele preta

50,4% Faixa etária entre 60 e 69 anos

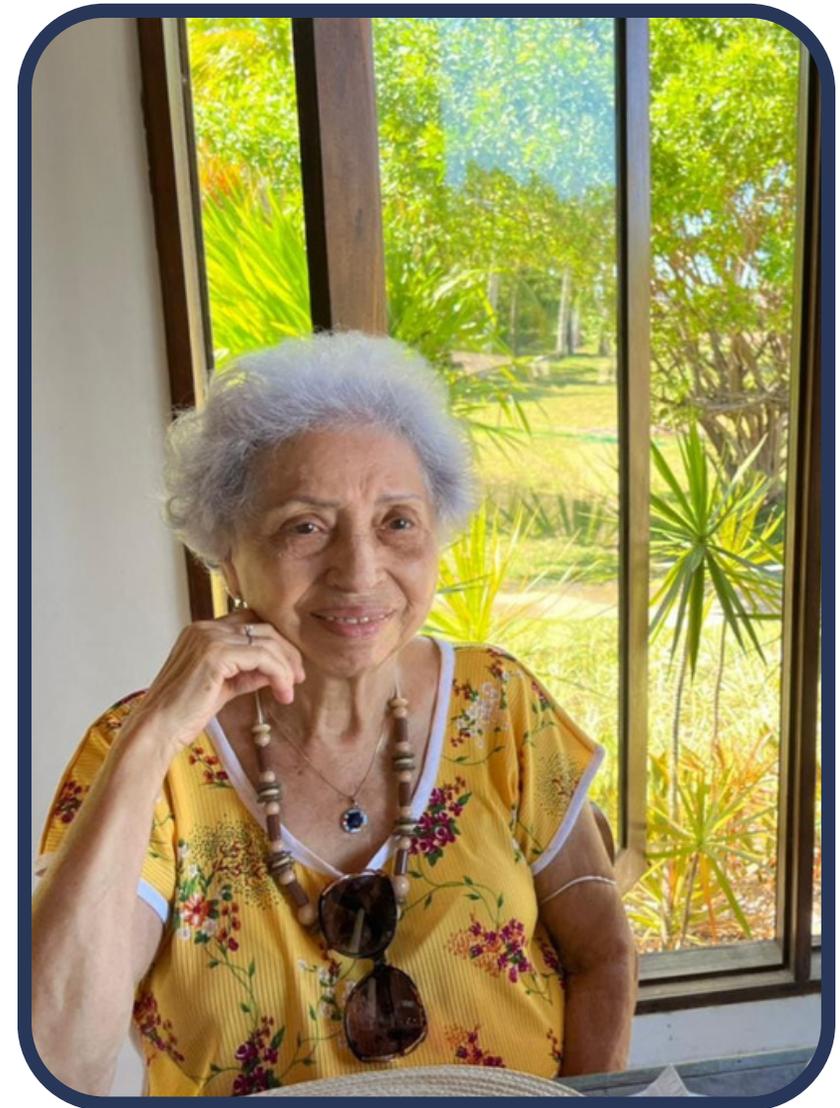
39,5 Renda média de até 3 salários
mínimos

35,3 Possuem ensino fundamental
(completo ou não)

22,6 % Possuem alguma deficiência ou
mobilidade reduzida

7% Faixa etária de 80 anos ou mais

2,2% Não-alfabetizados



Com quem convivem

95,7% Possuem filhos

70,9% Moram com alguém

28,8% Moram sozinhos

20,9% Residem com parceiro íntimo

19,1% Convivem com os filhos



Uso do Transporte Público

53,9% Utilizam o transporte público

20,9% Têm dificuldade de utilizá-lo

10% Não utilizam

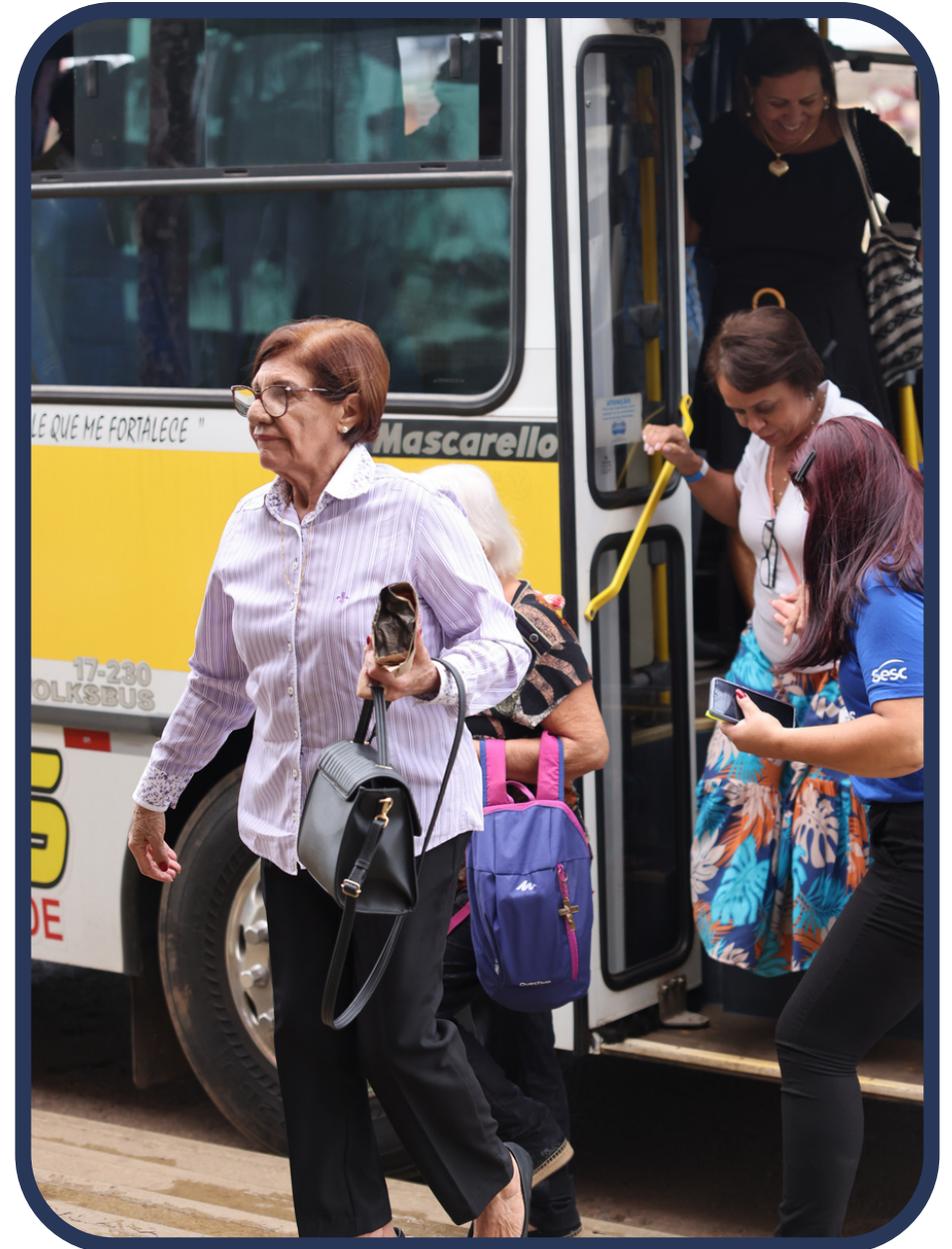
(Por falta de acessibilidade - letreiro pequeno e degraus altos)

6,1% não utilizam

(Por falta de educação dos motoristas, cobradores ou outras pessoas)

4,8% não utilizam

(Por atrasos, superlotação, pouca frota ou sem passe livre)



Com relação à internet

86,5% usam a internet para acessar alguma rede social

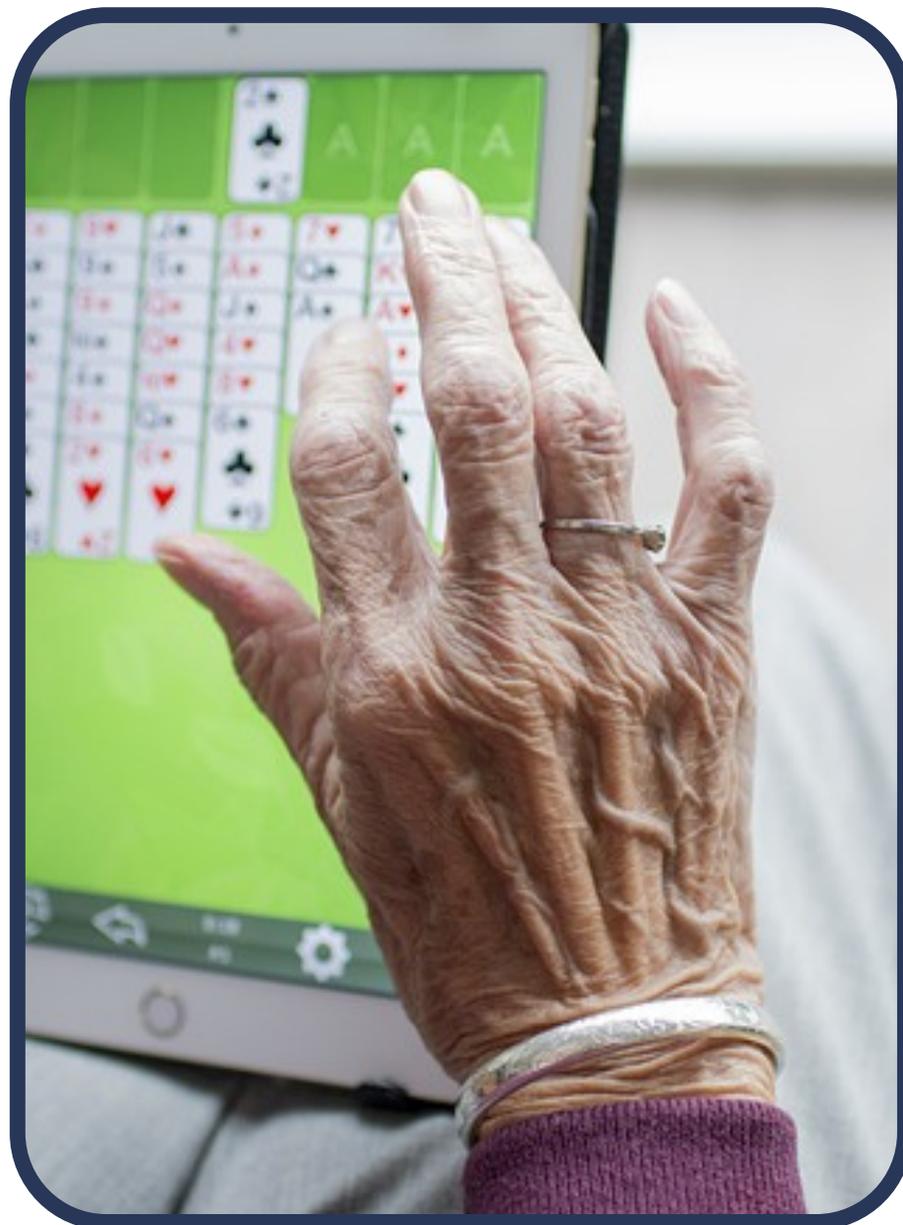
62,2% contam com a ajuda dos filhos para usar as redes sociais

56,5% relatam dificuldade de utilizar

23% contam com a ajuda dos netos para usar as redes sociais

10% contam com a ajuda dos amigos para usar as redes sociais

4,8% não tem quem os ajude

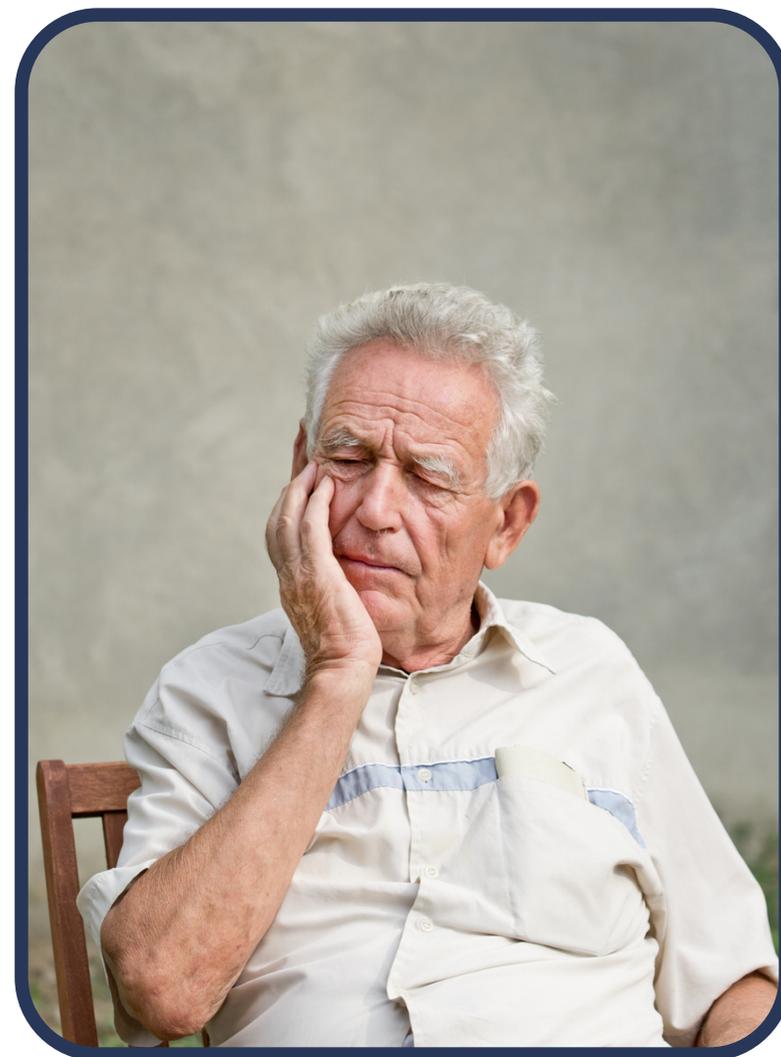


Idadismo

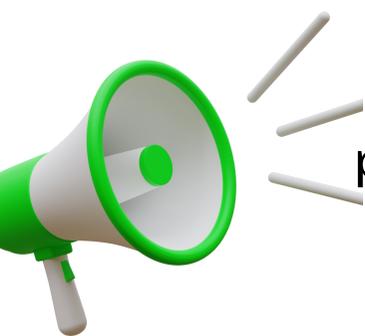
33,9% relataram ter sofrido alguma discriminação na rua por causa de sua idade

29,1% sentiram-se ignorados devido à idade mais de uma vez

14,3% revelaram ter vivenciado as situações mais desconfortantes nos transportes públicos



O idadismo evidencia que o preconceito relacionado à idade deixa cicatrizes profundas que permeiam todas as dimensões da vida. Isso pode contribuir para acelerar o isolamento social e aumentar os níveis de sofrimento biopsicossocial.





No dia 01 de outubro de 2023, o Estatuto da Pessoa Idosa completa duas décadas.

O Brasil deu um passo significativo em direção à igualdade e dignidade para as pessoas idosas.

Neste sentido, o Estatuto representa um marco que os protegem e é um importante instrumento para o exercício de cidadania das pessoas idosas.

ANOTA AÍ:

Artigo 3º do Estatuto da Pessoa Idosa:

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público, assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação dos seus direitos.



Estatuto da Pessoa Idosa Lei nº 10.741/2003

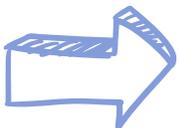
O Estatuto também estabelece:

Nenhuma pessoa idosa será objeto de qualquer tipo de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão

Todo atentado aos seus direitos, por ação ou omissão, será punido na forma da lei

É dever de todos prevenir a ameaça ou violação aos direitos da pessoa idosa

As violências não apenas violam os direitos da pessoa idosa, mas também contribuem para o isolamento social.



Estratégias para cultivar conexões e mitigar o Isolamento Social



Atividades cotidianas como aulas, cursos, programas educacionais e intergeracionais, prática de meditação, danças, caminhadas, reza/oração, jardinagem e atividades de cuidado com o ambiente, pintura, prática da gratidão, conexão com animais de estimação, envolvimento em projetos de vida, voluntariado, práticas de atividades cívicas, inserção em coletivos da cidade, exercícios físicos, entre outras, auxiliam na inserção social, ampliação da rede de contatos e manejo de crises.





Fique ligado!!!

Uma breve ligação ou uma visita a alguém que vive sozinho pode reduzir os efeitos decorrentes da falta de interação social.

Essas práticas, somadas ao fortalecimento de vínculos com amigos e familiares, na modalidade presencial ou virtual, contribuem para a promoção do envelhecimento saudável e participativo.

O isolamento social pode aumentar a vulnerabilidade das pessoas idosas e colocá-las expostas ao sofrimento mental.

As pessoas idosas sofrem riscos físicos e psicológicos com o isolamento social, não apenas em casa, estes dados são vistos em hospitais, Instituições de Longa Permanência para Pessoas Idosas e outros espaços de cuidado.

Aumento do risco de declínio cognitivo, demências e outras patologias.

Isolamento Social

Condição objetiva da vida. Falta generalizada de contato ou comunicação social, de participação em atividades sociais, de contato com um confidente ou pessoa que possa contar como apoio, estando associado ao aumento de quase um terço da incidência de mortalidade. O isolamento social entre pessoas idosas tem o potencial de se tornar um dos maiores desafios de saúde pública na sociedade contemporânea. Uma questão social que afeta a satisfação das necessidades humanas e a capacidade de cuidado e auto-cuidado das pessoas idosas. Uma preocupação global a ser priorizada nas políticas públicas, no intuito de prevenir ou minimizar seus impactos nesta fase da vida.

Solidão

Experiência pessoal de falta de contatos sociais significativos, que dá origem a sentimentos negativos como apatia, fadiga, desinteresse e tédio, ocasionando a potencialização de dores, insônia, falta de apetite e inatividade física. Geralmente associada ao isolamento social.

Perspectivas de Pessoas Idosas Sobre Algumas Barreiras para a Interação Social

“A ausência de acessibilidade fica evidente como fator que prejudica para interagir com outras pessoas”.

“A minha leitura, que é pouca, é um desafio para a interação social. As pessoas acham que a gente é burra e não tem estudo só pela idade que temos”.

“A situação financeira precária prejudica a nossa interação social”.

“As violências sofridas por pessoas idosas prejudicam a nossa saúde mental e dificultam a nossa interação social”.

“O transporte público sem qualidade e a falta de educação com as pessoas idosas prejudicam nossa interação, nosso dia a dia”.

“Dificuldade com o uso das tecnologias comprometem a nossa interação social”.

“A ausência de acesso aos serviços e informações fica evidente como fatores que prejudicam nossa interação social”.

“Têm algumas pessoas da família que tiram a nossa autonomia, querem mandar em nós, querem nos proibir e repreender, alguns até pegam o nosso dinheiro e fazem o que querem, isso nos faz ficar mais isolados”.

“O idadismo praticado pelos mais jovens prejudica a interação intergeracional”.

“A locomoção, tanto em relação ao transporte (às vezes não tem quem leve) quanto à companhia (não ter ninguém para nos acompanhar) também é um obstáculo para a nossa interação social”.

“Muita gente acha que nós não temos atitude e capacidade de tomarmos decisões ou de fazermos nossas próprias escolhas, isso nos faz ficarmos isolados”.

“O principal desafio é a pessoa idosa entender que envelhecer é algo normal, natural, não é uma doença. Devemos nos aceitar, aceitar a idade, e também exigir ser respeitada, exigir os direitos”.

“A falta de acesso e oportunidades educacionais combinadas com a escassez de opções de transportes públicos adequados acentuam ainda mais nossas situações de isolamento social no DF”.

“Há pessoas idosas que carregam a família nas costas e ficam sem tempo para sair, por isso acabamos ficando isolados”.

Como Enfrentar o Isolamento Social: Soluções apresentadas por Pessoas Idosas



“Deveria ter um processo de educação da sociedade, desde crianças nas escolas, para que desde pequenos aprendam sobre direitos da pessoa idosa, para enraizar um pensamento de respeito e carinho por nós e trabalhar nas escolas o tema das pessoas idosas com os jovens, os cuidados com pessoas idosas, a aceitação, afinal, esse jovem será pessoa idosa um dia”.

“É fundamental que todas as pessoas olhem para as pessoas idosas com atenção, com amor e com carinho, pois eles já passaram por muitas coisas por este mundo”.

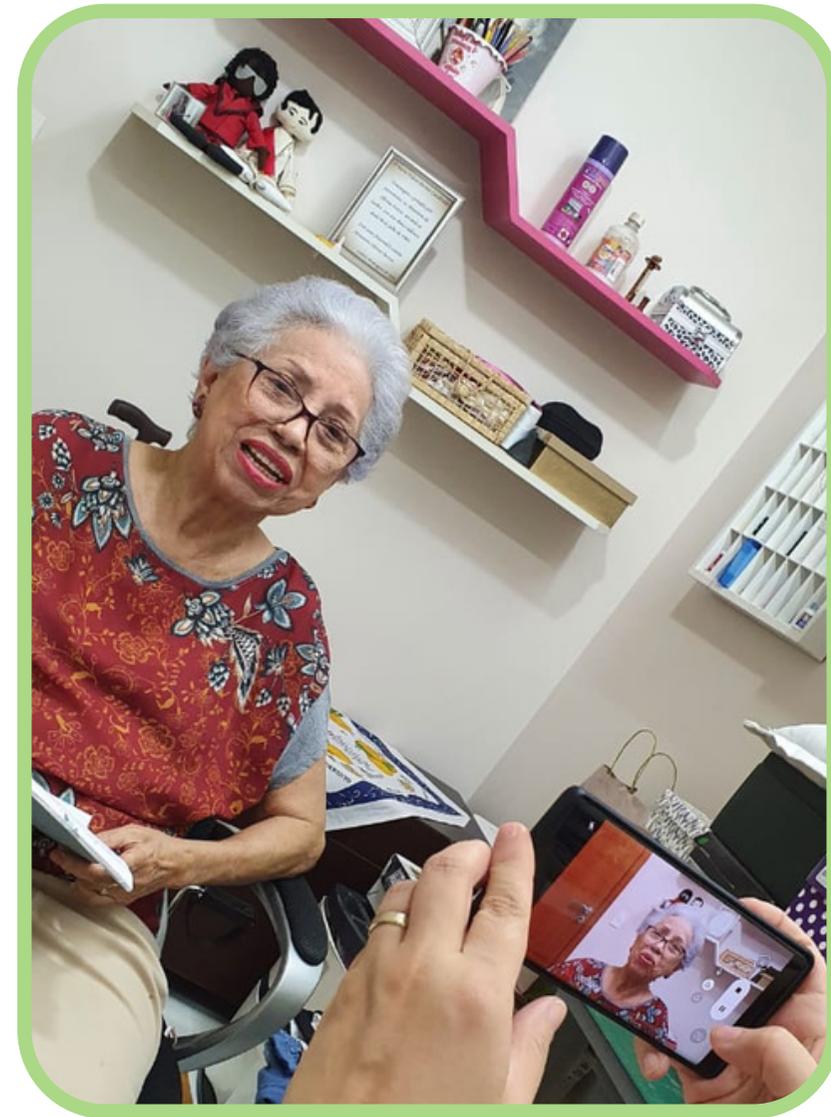
“É crucial realizar estudos sobre novas tecnologias e métodos fáceis para ensinar as pessoas idosas a utilizá-las”.



"Fazer amizades com vizinhos, participar de associações, igrejas e centros de convivência para fazer novos vínculos."

"Pessoas idosas são cidadãs com direito a voz nas suas famílias e nas instituições e na sociedade".

"Promover transporte para eventos culturais e criar oportunidades de trocas e convívio entre pessoas de todas as idades".





“Melhorar a inclusão digital de pessoas idosas com problemas de visão, pois os celulares costumam ter botões e letras bem pequenas e isso atrapalha a nossa interação social”.

“É necessário mais espaços, aberturas, lugares seguros e opções atrativas e criativas para a pessoa idosa se expressar”.

“Precisamos de políticas de valorização da pessoa idosa e lutar juntos para cumprirmos o Estatuto da Pessoa Idosa”.

Pelas lentes de pessoas idosas

As pessoas devem aprender a OUVIR as pessoas idosas!

RESPEITAR as pessoas idosas!

Devemos ACEITAR as diferenças!



Pelas lentes de pessoas idosas

O sorriso nos
APROXIMA das
pessoas!

É necessário AQUECER
as pessoas idosas com
palavras!

O Estado precisa nos
defender e garantir
nossos DIREITOS!

A família deve tratar as
pessoas idosas com
DIGNIDADE, CARINHO,
ATENÇÃO, ACEITAÇÃO
e acima de tudo
GRATIDÃO!



Pelas lentes de pessoas idosas

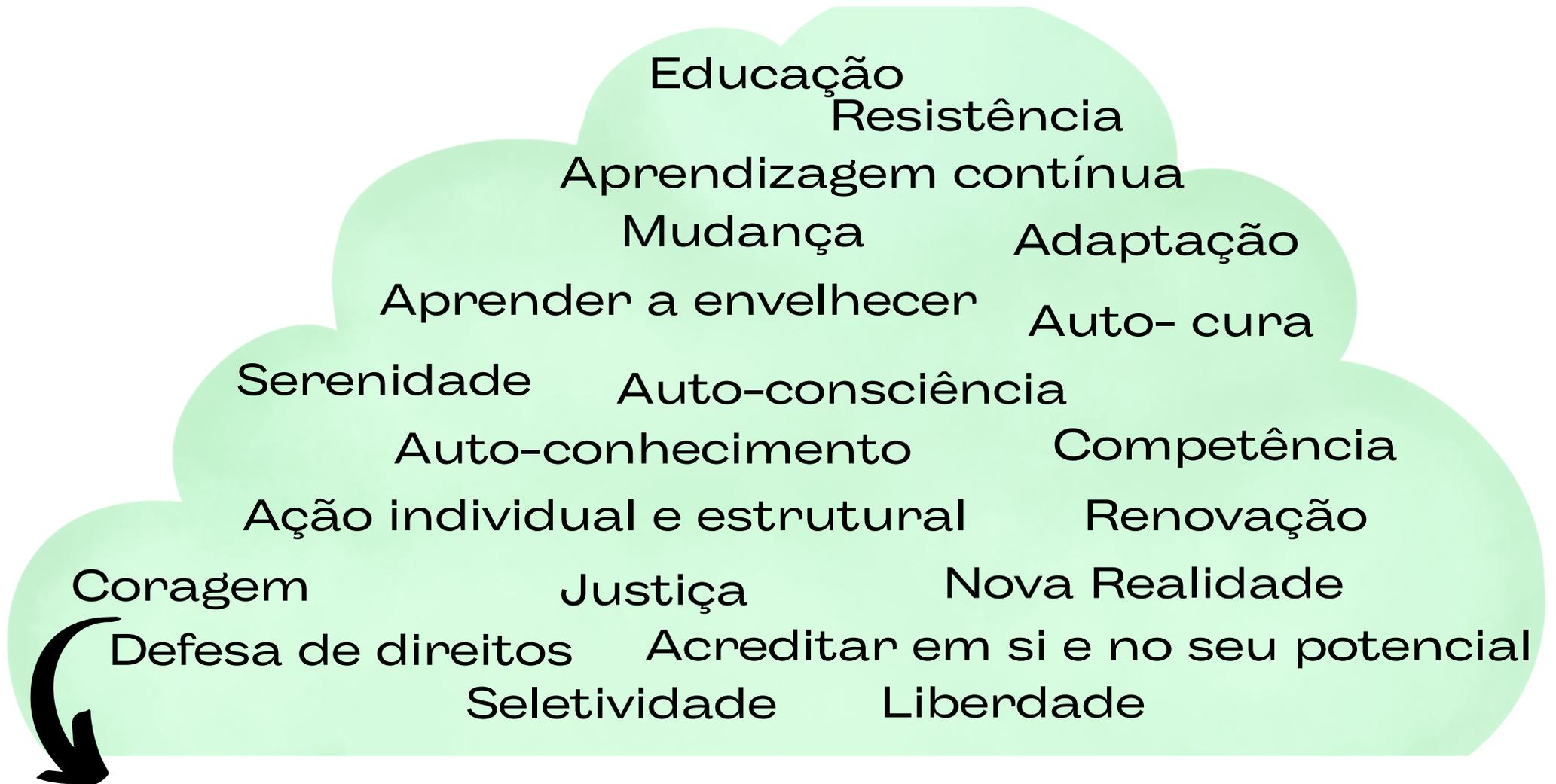
As pessoas precisam ser
mais **AMIGÁVEIS** e
TOLERANTES com as
pessoas idosas!

Faz bem **VISITAR** nossos
amigos e vizinhos que
precisam do nosso
carinho!

A família deve **INTEGRAR**
a pessoa idosa!



Algumas palavras-ações importantes no enfrentamento ao isolamento social, segundo as pessoas idosas que participaram da pesquisa e das oficinas de soluções



Oficinas de diálogo entre pessoas idosas, cuidadores, gestores e coletivos da cidade podem criar oportunidades de reflexão e tomada de decisões, permitindo que a sociedade e o Estado compreendam melhor as capacidades e necessidades da população idosa.

As pessoas idosas são reconhecidas como titular de direitos, garantindo-lhes a cobertura necessária para suas necessidades, a preservação de sua dignidade e o estímulo ao seu papel ativo como cidadão. Portanto, reconhecer e proteger os direitos das pessoas idosas não constitui apenas um princípio de justiça social, mas também representa um investimento vital no bem-estar e na coesão da sociedade como um todo.

Ao garantir esses direitos e agir para mitigar os fatores que influenciam na interação social e na construção de novos projetos de vida, o Estado, a sociedade e as famílias proporcionam às pessoas idosas, as estruturas de oportunidades para o desenvolvimento do protagonismo cidadão na longevidade. A categoria social "velhice" se reconstrói e o direito à vida se reafirma, recriando novas capacidades intrínsecas e extrínsecas.

As informações ora apresentadas, são frutos da pesquisa com 230 pessoas idosas, e evidenciam a importância de políticas públicas para atender a população idosa, garantindo-lhes mais qualidade de vida e igualdade de oportunidades.

Os resultados expressam a necessidade de financiamentos e dotação orçamentária para estabelecer programas sistêmicos de promoção do envelhecimento saudável, adaptando por exemplo, equipamentos físicos urbanos nas cidades, nos Centros de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, priorizando a criação de Centros Dias Públicos e a ampliação das Academias de Saúde para integrar e cuidar de pessoas idosas.

Ainda neste sentido, instituições como o Sesc DF, por meio do êxito dos seus Programas e intervenções, contribuíram para mitigar o isolamento social em pessoas idosas, tendo em vista que os resultados evidenciados destacam ações eficazes e podem servir como modelos para comunidades e cuidadores, além de ser inspiração para o desenvolvimento e aperfeiçoamento de políticas públicas.

Por fim, a pesquisa analisou a situação de isolamento social de pessoas idosas participantes do Sesc DF, em tempo de distanciamento social na pandemia de Covid-19. Neste período, foi observada uma baixa ocorrência de isolamento social e percepção de solidão em comparação com outros estudos nacionais e internacionais, desenvolvidos com pessoas idosas.

É possível que o Sesc DF, por meio de seus programas e intervenções bem-sucedidas, voltadas para pessoas idosas durante 2021 e 2022, tenha contribuído para esse achado, que elucida a importância das ações desenvolvidas pelas instituições da cidade na promoção do envelhecimento saudável, participativo e cidadão.

As pessoas que participaram da pesquisa e das oficinas de análise de seus resultados decifraram a essencialidade do Estado, das organizações da sociedade, das famílias e das pessoas idosas, no desenvolvimento de estruturas de oportunidades e melhorias de equipamentos urbanos e serviços voltados para reduzir o isolamento social da população idosa do Distrito Federal, assim como na melhoria de políticas projetadas, mas muitas vezes não financiadas e que por este motivo não saem do papel.

Que nos próximos anos da Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030) muitas outras ações, projetos, políticas e programas sejam desenhados para promover e defender o direito das pessoas idosas.

Referências

ALMEIDA, Maria Weila Coêlho; MOURA, Leides Barroso Azevedo; SQUINCA, Flávia Aparecida. Isolamento social entre pessoas idosas em tempo de distanciamento social na pandemia de Covid-19. PerCursos, Florianópolis, v. 24, p. e0123, 2023. DOI: 10.5965/19847246242023e0123. Disponível em: <https://revistas.udesc.br/index.php/percursos/article/view/22576>. Acesso em: 14 out. 2023.

BEZERRA PA, NUNES JW, MOURA LB. Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa. Acta Paul Enferm. 2021;34:eAPE02661.DOI <http://dx.doi.org/10.37689/actaape/2021AR02661>. Acesso em 06/10/2023.

BRASIL. Boletim Epidemiológico Especial: Doença pelo Coronavírus – COVID-19. 2022. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde.

Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al. O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: revisão rápida das evidências. Lancet. 2020; 395: 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

Estatuto da Pessoa Idosa: Lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

FONSECA, António Manuel Godinho da. "Aging in Place" – Envelhecer em casa e na comunidade. PerCursos, Florianópolis, v. 24, e0104, 2023.

Irmak, Aylin Y, Ülfiye Çelikkalp, and Galip Ekuklu. "Evaluation of the Chronic Disease Management and Depression Levels of People over 65 Yearsof Age duringthe COVID-19 PandemicPeriod." Perspectives in Psychiatric Care 57.3 (2021).

LEFEVRE, Fernando, LEFEVRE, Ana Maria Cavalcanti & MARQUES, Maria Cristina da Costa. "Discurso Do Sujeito Coletivo, Complexidade e Auto-organização." Ciência &Saude Coletiva 14.4 (2009): 1193-204.

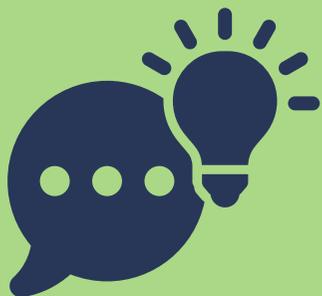
Mental Health America Releases May 2020 Screening Data. 88,000 have anxiety or depression, and results point to a possible epidemic of suicidalideation; 2020. <https://www.mhanational.org/mental-health-america-releases-may-2020-screening-data-88000-have-anxiety-or-depression-and-results>. Acesso, junho 2023.

MOURA, Leides Barroso Azevedo; BONICENHA, Rodrigo Cardoso; OLAYA, Eucaris; BARROSO, Áurea Eleotério Soares. Apresentação do Dossiê. PerCursos, Florianópolis, v. 24, p. e0100, 2023. DOI: 10.5965/19847246242023e0100. Disponível em: <https://revistas.udesc.br/index.php/percursos/article/view/23725>. Acesso em: 14 out. 2023.

WHO (2002). Active Ageing – A Police Framework. A Contributionofthe World Health Organizationtothesecond United Nations World Assembly onAging. Madrid, Spain, April, 2002.

World Health Organization. Director-Gen - eral's opening remarks at the media brief - ingon COVID 19. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-sopening-remarks-at-the-media-briefing-oncovid-19-11-march-2020>. Acesso em 31 de agosto de 2023.

***Imagens da cartilha foram cedidas pelas pessoas idosas e pelo Sesc DF.



Agradecemos por dedicar seu tempo à leitura desse material. O conteúdo dele seguirá sendo discutido e validado em oficinas e grupos com pessoas idosas da cidade. A dissertação completa pode ser encontrada no link:

<http://repositorio2.unb.br/jspui/handle/10482/46232>

ou acesse o Qr code abaixo



ISBN: 978-65-00-87392-4

BR



9 786500 873924