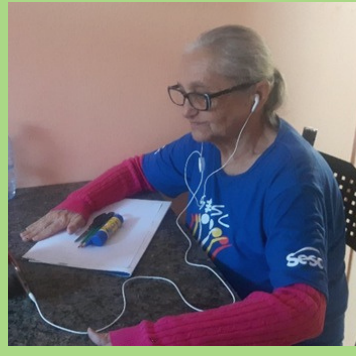


Maria Weila Coêlho Almeida
Leides Barroso Azevedo Moura



Isolamento Social entre Pessoas Idosas

O QUE SABEMOS?



FUTURO
É AGORA



Universidade de Brasília

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

Ficha catalográfica

Isolamento social entre pessoas idosas: O que sabemos? - CEAM / UnB

Brasília: Universidade de Brasília, 2023. p. 44

ISBN

**Universidade de Brasília: Programa de Pós-graduação em
Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional - Brasília
(DF). I. Almeida, Maria Weila Coêlho (org.). II. Moura, Leides
Barroso Azevedo (org).**

© 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

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” e “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 e professora do Departamento de Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde e 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.

Apresentamos os resultados da pesquisa de mestrado do Programa de Pós- Graduação em "Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional" do Centro de Estudos Avançados e Multidisciplinares da Universidade de Brasília

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 contribuir 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.



O processo social do envelhecimento vai além do aspecto biológico e reflete as condições objetivas e subjetivas moldadas pelas transformações ao longo da vida. Nesse contexto, celebrar a fase da vida da velhice é fundamental. Isso implica considerar não apenas limitações de natureza biopsicossociais que possam surgir, mas, sobretudo, 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 do que gostariam. Redução objetiva ou escassez de parceiros e/ou contatos sociais.

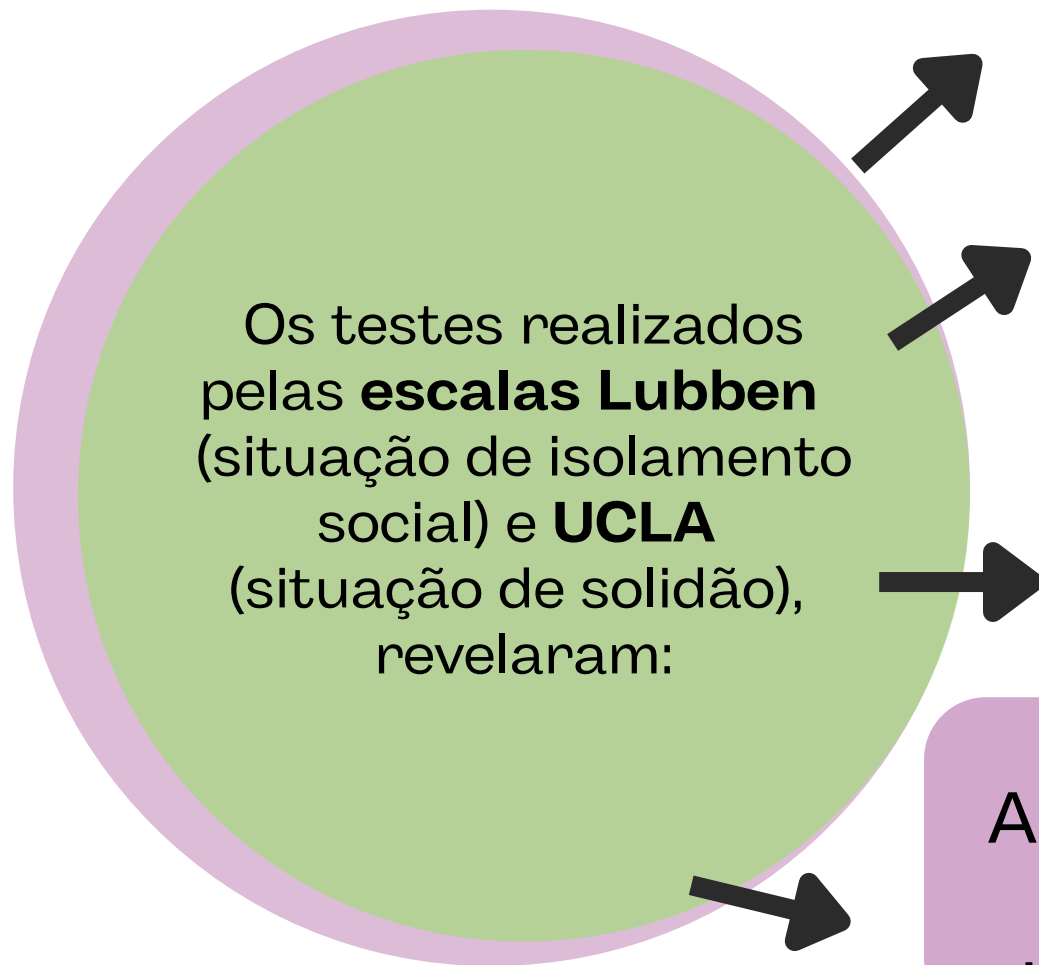
Distanciamento Social

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 idosas, que vivem por mais tempo, podem enfrentar uma diminuição na frequência de interações sociais, o que pode os levar 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.)

Nesse 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% Possui filhos

70,9% Mora com alguém

28,8% Mora sozinho

20,9% Reside com parceiro íntimo

19,1% Convive com os filhos



Uso do Transporte Público

53,9% Utiliza o transporte público

20,9% Têm dificuldade de utiliza-lo

10% Não utiliza

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

6,1% não utiliza

(Por falta de educação de motoristas, cobradores e outras pessoas)

4,8% não utiliza

(Por atrasos, superlotação, pouca frota e sem passe)



Com relação à internet

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

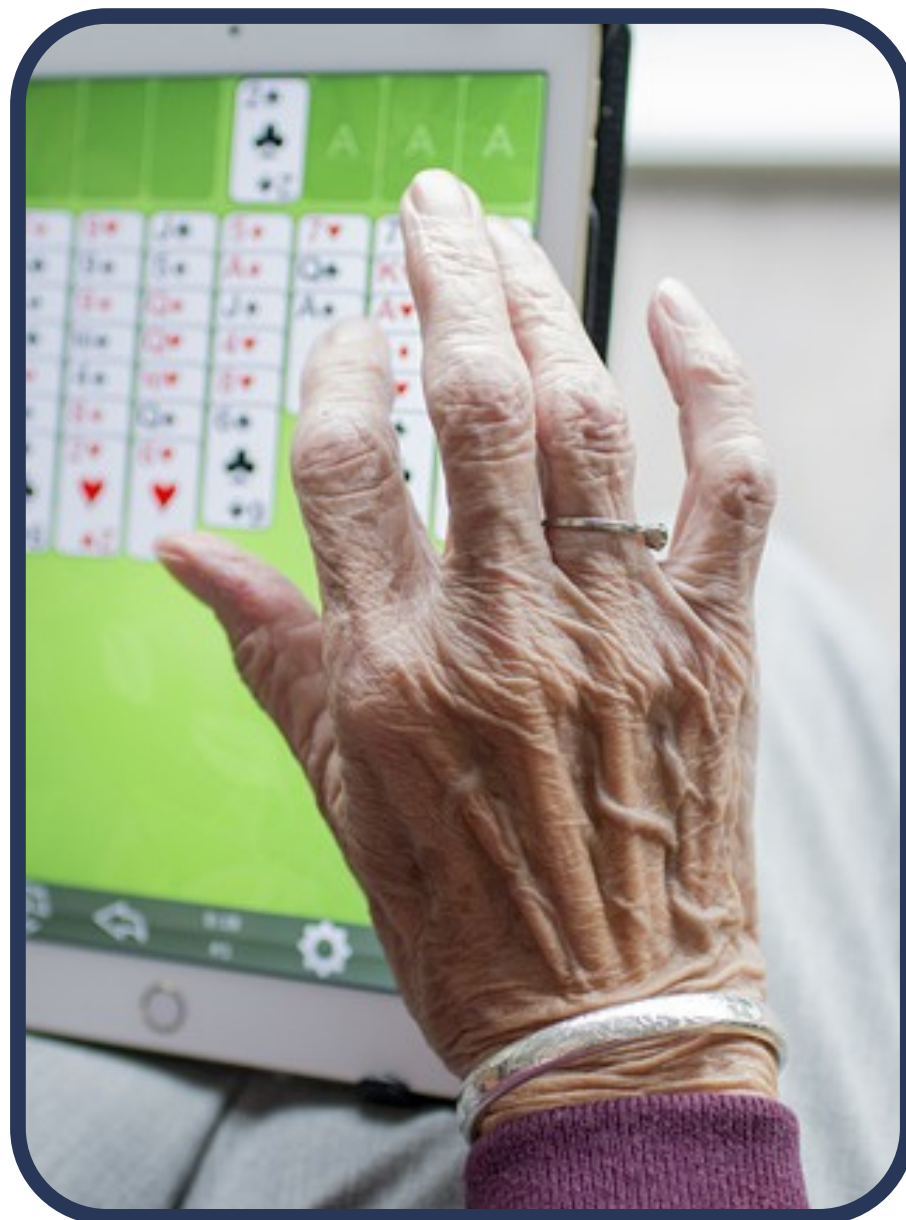
62,2% conta com a ajuda dos filhos para usar as redes sociais

56,5% relata dificuldade de utilizar

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

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

4,8% não tem quem os ajude

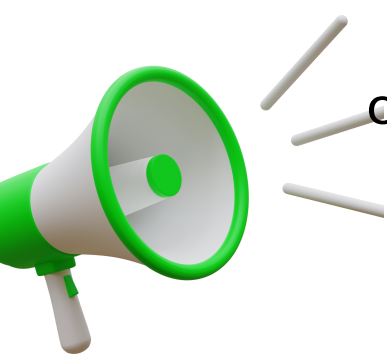
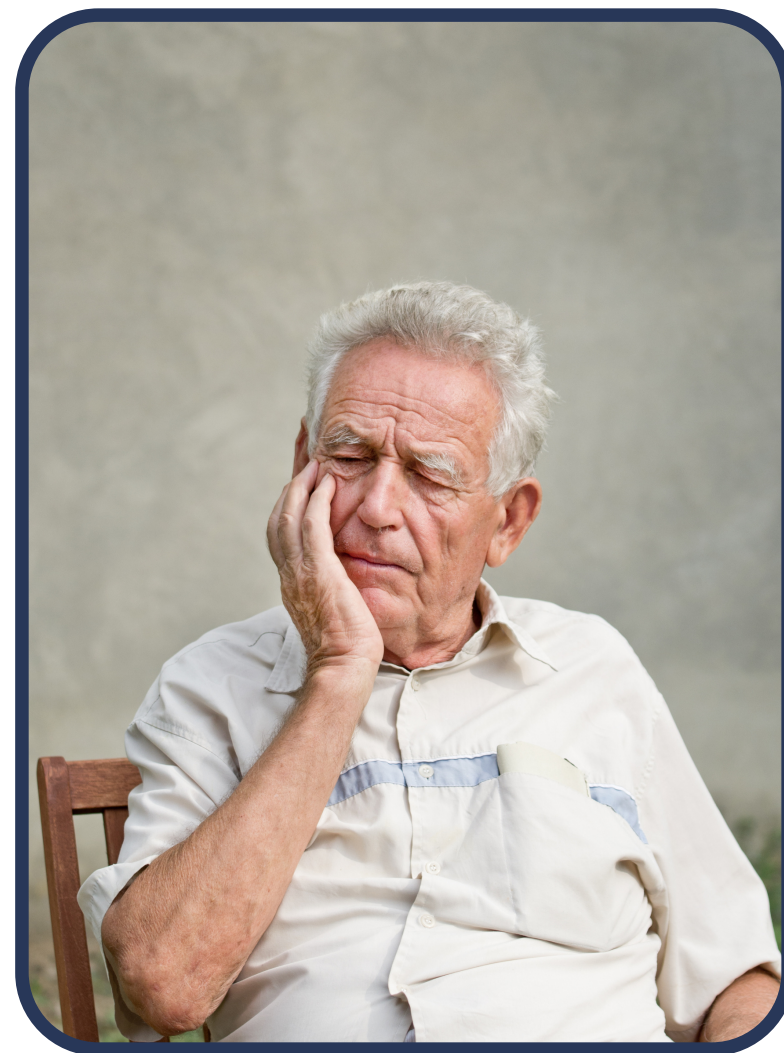


Idadismo

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

29,1% perceberam ser ignorados devido à idade mais de uma vez.

14,3% ser mais comuns nos transportes públicos.



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



Neste 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 protege e é um importante instrumento que manifesta a cidadania das pessoas idosas.

À partir dos direitos estabelecidos pelo Art. 3º, é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público, assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos.



Estatuto da Pessoa Idosa Lei nº 10.741/2003

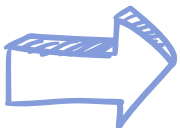
O Estatuto também estabelece:

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, além da prática de meditação, danças, caminhadas, reza/oração, jardinagem e atividades de cuidado com o ambiente, pintura, prática da gratidão, conexão com animais de estimação, preparo de projeto de vida, envolvimento em voluntariado, práticas de atividades cívicas, inserção em coletivos da cidade, exercícios físicos, entre outras, auxiliam na inserção social e ampliação da rede de contatos sociais e manejo de crises.





Fique ligado!!!

Uma breve ligação ou uma visita a alguém que vive sozinho pode reduzir efeitos decorrentes da falta de interações sociais.

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

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

As pessoas idosas sofrem riscos físicos e psicológicos com o isolamento social, não só em casa, mas também nos 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 na chance 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 de idosa. É uma preocupação global que deve ser priorizada nas políticas públicas para prevenir ou minimizar seus impactos na vida das pessoas.

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 a interação social de pessoas idosas”.

“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 a nossa interação”.

“Dificuldade quanto ao 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 famílias 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 ficarmos 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 a companhia (não ter ninguém para 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 ficar isolados”.

“O principal desafio é a pessoa idosa entender que envelhecer é algo normal, natural, não é uma doença e, com isso se 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 inovadores 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 da 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 expressar sua potência humana”.

“Precisamos de políticas de valorização da pessoa idosa e lutar juntos para cumprir 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!

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 devem ser mais **AMIGÁVEIS** e **TOLERANTES** com as pessoas idosas!

Devemos **VISITAR** nossos amigos, vizinhos que precisam do nosso carinho!

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



Algumas palavras-ação importantes no enfrentamento ao isolamento social, segundo as pessoas idosas que participaram da pesquisa e da oficina 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 a vida se reafirma, recriando novas capacidades intrínsecas e extrínsecas.

As informações ora apresentadas, a partir dos resultados desta pesquisa, 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 importância do financiamento e dotação orçamentária do DF para estabelecer programas sistêmicos de promoção do envelhecimento saudável e cidadão nos equipamentos urbanos da cidade, nos Centros de Convivência e Fortalecidos de Vínculos, na criação de Centros Dias Públicos e ampliação das Academias de Saúde para integrar e cuidar de pessoas idosas.

Ainda neste sentido, instituições como o Sesc DF que por meio dos seus Programas e intervenções bem-sucedidas podem contribuir 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 servir de inspiração para o desenvolvimento e aperfeiçoamento de políticas públicas.

Em conclusão, 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 e encontrou 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 da oficina de análise de seus resultados decifraram a essencialidade do Estado, das organizações da sociedade, das famílias e das pessoas idosas desenvolverem estruturas de oportunidades e melhoria de políticas (desenhadas, mas muitas vezes não financiadas), equipamentos urbanos e serviços voltados para reduzir o isolamento social da população idosa do Distrito Federal. Que nos próximos anos da Década do Envelhecimento (2021-2030) muitas outras ações, projetos, políticas e programas sejam desenhados para promover e defender o direito de pessoas idosas a conviver.

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).

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.

Estatuto da Pessoa Idosa: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: 2.

***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

