A solidão tem vindo a aumentar

Em 2023, o cirurgião-geral dos EUA publicou um relatório intitulado “[“Our Epidemic of Loneliness and Isolation”](https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf). A nível nacional, registou-se um aumento dos casos de solidão e isolamento.

## A solidão e o isolamento afetam as comunidades da região oeste de MA.

## O que aprendemos com os inquiridos maiores de 18 anos em 2023 no Inquérito Comunitário sobre Equidade na Saúde (CHES)?

16% disseram sentir-se isolados «habitualmente» ou «sempre».

A faixa etária com a maior percentagem de pessoas que relataram isolamento foi a dos 18 aos 24 anos (29%). Esta faixa etária também foi a mais elevada para o estado de Massachusetts, em geral.

Outras fontes de dados mostram que os adultos mais idosos também sofrem contra o isolamento.

Estima-se que 1 em cada 4 adultos com 65 anos ou mais está socialmente isolado (Academias Nacionais de Ciência, Engenharia e Medicina).16% reported **feeling isolated** ‘usually’ or ‘always’.

Qual é a importância desta questão?

A solidão tem consequências reais na saúde.

* Doenças cardiovasculares
* Demência
* Acidente vascular cerebral
* Depressão
* Ansiedade
* Morte prematura

A falta de vínculos sociais é tão perigosa quanto fumar até 15 cigarros por dia.

**Os níveis mais elevados de interação social** promovem.**..**

* Mais saúde
* Mais preparação e resiliência face a catástrofes naturais
* Menos violência na comunidade
* Mais prosperidade económica
* Mais participação cívica
* Governos mais representativos

O que podemos fazer enquanto indivíduos?

* Participar em grupos sociais e comunitários.
* Procurar oportunidades para servir e apoiar outras pessoas. [Encontre oportunidades de voluntariado através do portal de voluntariado da United Way of Pioneer Valley.](https://uwpv40.galaxydigital.com/)
* Reduzir práticas que levam a sentimentos de falta de vínculo com os outros, como tempo excessivo diante de ecrãs e relacionamentos pouco saudáveis.
* Procurar ajuda em momentos difíceis, entrando em contacto com uma pessoa amiga, familiar, conselheiro, profissional de saúde ou a linha de crise 988.Seek out opportunities to serve and support others.

## Vamos trabalhar juntos!

O governo, as instituições comunitárias, os serviços de saúde, a educação, a comunicação social, as instituições filantrópicas, os académicos – todos nós **podemos desempenhar um papel no fortalecimento das relações sociais.**

## Recomendações e informações adicionais

* U.S. Surgeon General, [Our Epidemic of Loneliness and Isolation](https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf)
* PHIWM, [Youth Mental Health Roadmap for Western Massachusetts](https://www.publichealthwm.org/reports/ymh-roadmap)
* MA DPH, [CHES 2023 Mental Health Report](https://www.mass.gov/info-details/ches-2023-mental-health)

## Sources

* [MA Department of Public Health, 2023 CHES](https://www.mass.gov/orgs/community-health-equity-initiative)
* [U.S. Surgeon General, Our Epidemic of Loneliness and Isolation 2023](https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf)
* [National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020 Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System](https://nap.nationalacademies.org/catalog/25663/social-isolation-and-loneliness-in-older-adults-opportunities-for-the)