

A solidão tem vindo a **aumentar**

Em 2023, o cirurgião-geral dos EUA publicou um relatório intitulado “[Our Epidemic of Loneliness and Isolation](#)”. 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%

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**. Esta faixa etária também foi a mais elevada para o estado de Massachusetts, em geral.

29%



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).



Qual é a importância desta questão?

A solidão tem consequências reais na saúde.



Doenças cardiovasculares
Demência
Acidente vascular cerebral
Depressão
Ansiedade
Morte prematura

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

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

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.](#)
- ✓ 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.

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](#)
- PHIWM, [Youth Mental Health Roadmap for Western Massachusetts](#)
- MA DPH, [CHES 2023 Mental Health Report](#)

Fontes

- [MA Department of Public Health, 2023 CHES](#)
- [U.S. Surgeon General. Our Epidemic of Loneliness and Isolation. 2023.](#)
- [National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020. Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System](#)