

CONVIVER

# ISOLAMENTO SOCIAL: ENTRE A NECESSIDADE E O ALERTA

Convidamos o psicólogo **Diego Pinheiro**, com experiência em medicina preventiva na terceira idade, para conversar sobre o tema



Todo mês, temas sobre direitos, bem-estar, inclusão e desenvolvimento social da pessoa idosa.

**Participe!**

# Isolamento: quando é necessário?

Presenciamos, entre 2020 e 2022, a necessidade de isolamento social para toda a população, independente da idade, como forma de prevenir o agravamento da pandemia de Covid-19. Retomando nossas atividades presenciais com normalidade – ainda com os cuidados necessários –, é importante olharmos em especial para a população idosa. Levando em conta o aumento na taxa de longevidade da população brasileira, com as mudanças e transformações dessa fase da vida, **o sentimento de solidão torna-se ainda mais presente**, aumentando o impacto do isolamento social na saúde mental depois dos 60 anos.

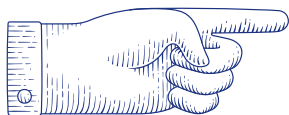
## Causas do isolamento

O envelhecimento pode, por si só, desencadear um certo isolamento, por vários fatores: pelo surgimento de doenças ou limitações físicas, pela perda de pessoas companheiras, pelo afastamento de atividades sociais e culturais, pelo fato dos filhos construírem seus próprios núcleos familiares e saírem de casa. **Por isso, muitos idosos acabam socializando cada vez menos e vivendo uma rotina isolada e solitária.**

## Impactos do isolamento social na pessoa idosa

As consequências do isolamento social podem ser:

- Maior risco de desenvolver problemas de saúde
- Redução do bem-estar
- Prejuízo à saúde cognitiva
- Aumento do risco de depressão e ansiedade
- Redução das atividades físicas diárias
- Piora na qualidade do sono
- Maior risco de sedentarismo, aumentando as chances de desenvolver doenças cardiovasculares
- Mudanças de vida insatisfatórias



## Conviver e se relacionar

Conheça as atividades oferecidas pelos projetos do C

# Como mudar essa realidade?

É importante **quebrar a ideia de que a solidão é algo que não pode ser mudado**, que é algo obrigatório nessa fase da vida. Essa ideia, quando desfeita, permite que a pessoa idosa encontre formas de driblar essa solidão, quando possível, e de lidar com ela da melhor maneira, quando isso for necessário.

Muitos idosos passam por essa situação e, por isso, **participar de encontros em grupo**, seja em atividades culturais, esportivas, educativas, religiosas, artísticas, turísticas e outras, estimula a convivência, a criação de laços e sensação de comunidade e pertencimento.

Em alguns casos, é importante **acompanhamento com profissional da área da psicologia**, para trabalhar as questões mais profundas geradas pelo isolamento, melhorando significativamente a qualidade de vida.

As relações humanas são extremamente importantes em todas as faixas etárias e fazem parte de uma vida plena e saudável. Todas as pessoas idosas merecem relações, afeto, sensação de pertencimento, de comunidade e bem estar.

*“ O envelhecer é um processo biológico, que não significa necessariamente doença, fragilidade, dependência, depressão. Muito pelo contrário: é um momento de transformação e de aprendizagem advindos das fases anteriores, possibilitando novas descobertas ”*

Diego Pinheiro CRP: 06/129435  
atuou no **Grupo Para a Promoção de Saúde e Terceira Idade na Medicina Preventiva**, do Grupo Sobam



# Conectar é ter Vida Nova!

CVH apontando a câmera do celular para o QR code.

Participe dos encontros mensais temáticos para a pessoa idosa, sempre na última quarta-feira do mês, das 15h30 às 16h30 no salão principal do **CCVH**, na Rua Dr. Amadeu Sachi, 400, Vila Hortolândia.

**PRÓXIMO ENCONTRO: Prevenção de Quedas**, com **André Marostica**, educador de atividades físicas e desportivas do **Sesc Jundiaí**.

Crochê no CCVH é **Vida Nova** para a pessoa idosa

Acesse o site [ccvh.com.br/vidanova](http://ccvh.com.br/vidanova) ou informe-se pelo Whatsapp **11 91298-2666**



Recicle. Não jogue esse impresso em vias públicas.

