

Isolamento social aumenta risco de morte entre idosos, diz estudo

O **isolamento social** tem um impacto maior sobre a expectativa de vida dos idosos que a solidão, aponta um novo estudo feito pelo University College, de Londres. Isso significa que se afastar fisicamente dos outros é pior para a saúde do que, de fato, se sentir sozinho. Na definição dos pesquisadores, a **solidão** personifica o isolamento, ao refletir a insatisfação de uma pessoa com a frequência e a proximidade de seus contatos sociais em se tratando das relações que ela realmente gostaria de ter.

Os resultados do trabalho, liderado pelo Departamento de Epidemiologia e Saúde Pública do University College, Andrew Steptoe, foram publicados na edição desta segunda (25), da revista científica americana *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Os autores avaliaram 6.500 homens e mulheres com 52 anos ou mais, que participaram do Estudo Longitudinal de Envelhecimento Inglês (Elsa), entre 2004 e 2005, e acompanharam o risco de morte deles até março de 2012. Nessa data, haviam morrido 918 (14,1%) voluntários, com prevalência do sexo masculino.

Os participantes que mantinham contato limitado com a **família**, amigos e organizações comunitárias foram classificados como socialmente isolados, e foi usado um questionário para medir o nível de afastamento de cada um. De acordo com os pesquisadores, tanto a solidão quanto o isolamento social podem favorecer uma **morte precoce**, mas no segundo caso nem precisaram ser considerados critérios como a saúde física e mental da pessoa e dados demográficos (expectativa de vida, educação, religião, etnia, etc) da população. Isso significa que se isolar do restante do mundo pode fazer mal à saúde independentemente do sentimento interno de solidão.

Além de aumentar o risco de morte, o isolamento social pode contribuir para o desenvolvimento de doenças infecciosas e cardiovasculares, o aumento da pressão arterial e do hormônio do estresse (cortisol), e a deterioração do funcionamento cerebral. Segundo o estudo, a solidão também interfere na pressão, nos níveis de cortisol e outros hormônios, e nos processos inflamatórios do organismo.

Não foram encontradas diferenças de sexo para o isolamento social, mas esse comportamento foi visto com maior incidência em pessoas mais velhas, casadas, pobres e com menor grau de instrução. Além disso, o problema foi mais frequente em indivíduos com alguma limitação de longo prazo, como depressão, artrite, falta de mobilidade e doença pulmonar crônica.

Já a solidão foi mais comum em **mulheres**, principalmente casadas, e estava associada a uma idade avançada, baixa escolaridade e menor riqueza. Essas pessoas também tinham mais depressão, doença arterial coronariana ou acidente vascular cerebral (AVC) que a média.

Na conclusão dos autores, tanto para casos de solidão quanto de isolamento social, são indicadas

COMPORTAMENTO

Postado em 26/03/2013

atividades que incentivem a interação entre os indivíduos, na tentativa de promover uma maior longevidade aos idosos.

Fonte: G1