

VAMOS FALAR SOBRE **SOLIDÃO**

ÍNDICE

01. DE QUE FALAMOS QUANDO FALAMOS DE SOLIDÃO?

O QUE É A SOLIDÃO?
SOLIDÃO OU SOLITUDE?
MITOS E FACTOS

02. PORQUE SENTIMOS SOLIDÃO?

03. PORQUE É IMPORTANTE FALAR SOBRE SOLIDÃO?

QUAIS SÃO OS EFEITOS NEGATIVOS DA SOLIDÃO?
QUAIS SÃO OS CUSTOS DA SOLIDÃO?

04. O QUE PODEMOS FAZER PARA LIDAR COM A SOLIDÃO?

O QUE POSSO FAZER QUANDO ME SINTO SOZINHO/A?
O QUE POSSO FAZER QUANDO ME SINTO SOZINHO/A NO NATAL OU NOUTRAS ÉPOCAS FESTIVAS?
O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR QUEM SE SENTE SOZINHO/A?

RECURSOS ÚTEIS

DE QUE FALAMOS QUANDO FALAMOS DE SOLIDÃO?

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

01

A solidão é uma experiência humana comum – todos e todas a podemos sentir, em algum momento da vida. O nosso salário, educação, género ou idade não nos protegem da solidão. Mas, apesar de tão frequente, é também uma das experiências mais difíceis de definir, de compreender e de admitir.

VAMOS FALAR SOBRE SOLIDÃO

O QUE É A SOLIDÃO?

Muitas pessoas associam a solidão a “estar sozinho/a”. Mas a solidão é mais do que a ausência de companhia. É um sentimento que vem de dentro de nós e não desaparece, por mais pessoas que tenhamos à nossa volta.

A solidão pode ser definida como **uma sensação de mal-estar que surge quando as nossas relações sociais não correspondem ao que gostaríamos**: sentimos solidão quando há uma diferença entre o contacto social, apoio ou proximidade que desejamos ou precisamos e o que realmente temos.

Essa diferença pode estar relacionada com a **quantidade das relações** (por exemplo, sentir que temos poucos amigos/as) ou com a **qualidade das relações** (por exemplo, sentir que não temos ninguém em quem confiar, sentir que não temos apoio).

A solidão é uma **experiência subjetiva e pessoal**. Podemos experienciar sentimentos de solidão quando não escolhemos estar sozinhos/as e queremos estar com outras pessoas; quando estamos rodeados de pessoas, mas sentimos que não pertencemos ou que não recebemos apoio; quando sentimos falta de relações que tínhamos no passado; quando enfrentamos novos desafios; quando sentimos que não temos ninguém com quem partilhar os nossos sentimentos e experiências de forma segura. Por outro lado, podemos não nos sentir sós, mesmo tendo poucos contactos sociais.

A solidão pode ser **transitória** – quando sentimos solidão ocasionalmente, por exemplo, aos domingos ou no Natal – ou **crónica** – quando nos sentimos sozinhos/as durante a maior parte do tempo.

SOLIDÃO OU SOLITUDE?

É importante distinguir entre solidão **não desejada e involuntária** e solidão **voluntária**:

A **solidão não desejada e involuntária** envolve um sentimento de angústia e mal-estar, muitas vezes difícil de definir. Funciona como um sinal de alarme (como a fome ou a dor) que indica que precisamos de reforçar a nossa ligação aos outros. Quando se prolonga no tempo (ou seja, quando é crónica), tem efeitos negativos na nossa Saúde, bem-estar e qualidade de vida.

A **solidão voluntária**, ou seja, por opção – à qual também podemos chamar **solitude** – é uma escolha e pode até ser positiva: pode ser um espaço de repouso, de reflexão e de criatividade. Em momentos ou períodos de *solitude*, podemos conseguir melhorar o nosso autoconhecimento, recuperar energias, ser criativos/as e (re)conectar-nos connosco mesmos/as.



CURIOSIDADE

A INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA REVELA QUE BASTAM
15 MINUTOS DE SOLIDÃO VOLUNTÁRIA PARA REDUZIR
SENTIMENTOS DE FRUSTRAÇÃO, AGITAÇÃO,
ANSIEDADE E RAIVA.

MITOS E FACTOS



Só sentimos solidão quando estamos sozinhos/as.



Estar sozinho/a e sentir solidão são coisas diferentes. O isolamento social é a ausência *objetiva* de contacto com outras pessoas, enquanto a solidão é uma experiência *subjetiva*. Sentir solidão é sentirmo-nos desconectados/as ou desligados/as dos outros, mesmo podendo estar rodeados/as de pessoas (por exemplo, no trabalho, numa festa ou em família).



As pessoas que estão numa relação amorosa não se sentem sozinhas.



Estar numa relação amorosa não previne a solidão. Mesmo estando numa relação amorosa, podemos sentir solidão, sobretudo, quando há falta de comunicação, compreensão ou apoio emocional, quando existem conflitos ou quando o casal tem pouco tempo para cultivar relações com outras pessoas.



A solidão é um problema das pessoas mais velhas.



A solidão não escolhe idades: todos e todas sentimos solidão em algum momento da vida. É verdade que é uma experiência comum nas pessoas mais velhas, no entanto, **a solidão está também a aumentar entre adolescentes e jovens adultos/as**. De acordo com a OMS, aproximadamente **2 em cada 10 pessoas entre os 13 e os 29 anos relatam sentir solidão**. Também as **pessoas solteiras ou viúvas, pessoas em situação de pobreza, pessoas com deficiência, pessoas LGBTQIA+ ou grupos de pertença cultural sub-representados** podem estar mais vulneráveis à solidão.



Ter muitos/as amigos/as protege-nos da solidão.



O número de amigos não garante que nos sintamos ligados/as aos outros. A solidão depende da *qualidade* das relações e do sentido que lhes atribuímos, não da sua *quantidade*. Podemos ter muitos amigos/as e, ainda assim, sentirmo-nos sós.



A solidão é culpa da internet e das redes sociais.



A internet e as redes sociais, por si só, não causam solidão. Mas o seu uso excessivo e passivo (i.e., quando o uso não implica a interação com outras pessoas, mas apenas a observação e a comparação com a vida dos outros/as) pode aumentar o isolamento social e a sensação de solidão.



Sentir solidão não é grave.



Qualquer sensação que afete o nosso bem-estar durante um certo período, não deve ser ignorada, mesmo que outros sinais não sejam “visíveis”. **A solidão pode colocar em risco a nossa Saúde Física e até reduzir a expectativa de vida em 26%** – diminui a esperança média de vida de forma equivalente a fumarmos 15 cigarros por dia. O risco acrescido de mortalidade é ainda comparável a fatores como a inatividade física e a obesidade. Além disso, **a solidão pode afetar a nossa Saúde Psicológica**, levando a um maior risco de ansiedade, depressão e outros problemas.

PORQUE SENTIMOS SOLIDÃO?

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

02

Existem muitas razões para podermos sentir solidão. Muitas vezes, não há uma causa única, é simplesmente como nos sentimos.

Mas podemos identificar alguns motivos que, mais frequentemente, nos podem fazer sentir sozinhos/as. Alguns estão ligados às nossas próprias características (i.e., à forma como pensamos, sentimos ou nos relacionamos) e outros ao nosso ambiente e às coisas que nos acontecem:

CARACTERÍSTICAS PESSOAIS

Ter **características de personalidade ou de temperamento** que

dificultam o contacto social - como timidez, introversão ou baixa autoestima - pode aumentar a vulnerabilidade à solidão, sobretudo quando se combinam perceções negativas sobre si mesmo ou com experiências de rejeição. Estas características são razoavelmente estáveis, mas não determinam, por si só, que uma pessoa se sinta sozinha.

Ter uma **doença ou condição física** que limita a participação social, por exemplo, perda auditiva, dificuldades de mobilidade (mais frequente em pessoas mais velhas).

Sentir uma **sensação de desligamento profundo em relação aos outros e ao mundo**, i.e., sentir que não fazemos parte de nada ou não pertencemos a nenhum lugar, mesmo quando vivemos rodeados/as de pessoas (a que podemos chamar *solidão existencial*).

Sentir que **não temos pessoas à nossa volta que partilhem o mesmo sentido de propósito ou interesses**.

Sentir que a sociedade tem **expetativas** sobre nós que não podemos ou conseguimos cumprir.

Ter **problemas de Saúde Psicológica** (como ansiedade, ansiedade social ou depressão) que dificultem o contacto social e/ou produzam estigma e discriminação.

CARACTERÍSTICAS DO CONTEXTO SOCIAL

Viver sozinho/a: As pessoas que vivem sozinhas (nomeadamente, pessoas viúvas, divorciadas ou separadas) são mais vulneráveis a sentir solidão.

Ter **poucas relações próximas** ou poucos contactos familiares.

Pertencer uma **minoria social** (por exemplo, ser migrante, refugiado ou deslocado, ser LGBTQIA+) e/ou ser alvo de estigma, discriminação, exclusão social ou bullying/cyberbullying.

Usar a **tecnologia** de forma excessiva e passiva, i.e., sem interação real com outras pessoas.

Ter **longas jornadas de trabalho** e pouco tempo e energia para cultivar relações sociais ou passar muito tempo em teletrabalho.

Ter **pouca participação na comunidade** (mais frequente nas pessoas mais velhas).

Viver numa situação de **pobreza ou precariedade económica**.

Estar numa situação de **desemprego**.

Transições, como ir para a faculdade, mudar de cidade/país ou mudar de residência para um lar podem acarretar a perda de redes de apoio social.

Ser mãe/ pai pode deixar-nos menos tempo disponível para cultivar relações sociais.

Ser cuidador/a de um/a familiar a tempo inteiro também pode limitar a nossa disponibilidade para o contacto social.

Uma **separação/divórcio**, a morte de um cônjuge ou um outro **luto**, as transições para a reforma também podem influenciar a disponibilidade e rede de apoio social.

Entender porque nos sentimos sozinhos/as pode ajudar-nos a lidar com a solidão.

PORQUE É IMPORTANTE FALAR SOBRE SOLIDÃO?

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

03

Atualmente, apesar de a tecnologia nos permitir estar mais conectados/as do que nunca, muitas pessoas sentem-se isoladas, incompreendidas, negligenciadas, invisíveis ou esquecidas.

ESTATÍSTICAS DA SOLIDÃO

**1 EM
CADA 6**
PESSOAS

Em todo o mundo,
1 em cada 6 pessoas
é afetada pela solidão.

**1 EM
CADA 10**
PORTUGUESES

1 em cada 10
portugueses/as
admite sentir-se
sozinho/a a maior
parte do tempo.

20,9%
ADOLESCENTES

Os adolescentes
entre os 13 e os 17
anos apresentam as
taxas mais elevadas
de solidão (20,9%
reporta sentimentos
de solidão).

100
PESSOAS

A cada hora, morrem
100 pessoas por
causas relacionadas
com a solidão – mais
de **871 000 mortes**
por ano.

CURIOSIDADE

Em 2023, a **Organização Mundial de Saúde** criou a **Comissão Internacional para a Conexão Social**, declarando a **Solidão como uma ameaça global à Saúde Pública**. Com esta declaração, a OMS reconheceu que a Solidão transcende fronteiras, faixas etárias e contextos culturais, afetando o bem-estar, o desenvolvimento e a coesão social a nível mundial. A solidão passou a ser nomeada, medida e discutida como um **determinante social da Saúde**.

Em 2018, o Reino Unido nomeou um Ministro da Solidão e, em 2021, seguiu-se o Japão, com a criação do Ministério da Solidão.

IMPORTANTE!

Embora admitir que nos sentimos sozinhos/as possa ser difícil, é importante lembrar que é possível ultrapassar a solidão.

NÃO PRECISAMOS DE NOS SENTIR SOZINHOS/AS! TODOS/AS PRECISAMOS UNS DOS OUTROS/AS PARA SOBREVIVER.

QUAIS SÃO OS EFEITOS NEGATIVOS DA SOLIDÃO?

Apesar de ser muito comum, a solidão tem consequências sérias na nossa Saúde, bem-estar e qualidade de vida. A ciência mostra que, quando se prolonga no tempo, **a solidão afeta a forma como nos comportamos, pensamos e sentimos, o desempenho na escola e no trabalho, as nossas relações com a família e os amigos, e a nossa Saúde Física e Psicológica.**

A solidão pode ter efeitos negativos:

NO NOSSO COMPORTAMENTO:

Quando nos sentimos sozinhos/as, podemos tentar passar o máximo de tempo possível com outras pessoas ou, pelo contrário, podemos tentar esconder-nos do mundo. Isso pode aumentar a sensação de solidão, tornando mais difícil falar com os outros sobre o que sentimos e procurar ajuda. Quando sentimos solidão, podemos também ter mais tendência para comportamentos que colocam a nossa Saúde em risco, por exemplo, trabalhar, fumar ou beber em excesso, ou não praticar exercício físico.

NO NOSSO PENSAMENTO E NAS NOSSAS EMOÇÕES:

Quando sentimos solidão, temos tendência para pensar sobre nós mesmos e sobre o mundo de uma forma mais negativa – por exemplo, “Não tenho ninguém que me entenda”; “Não sou interessante”; “Ninguém quer estar comigo”; “Não posso contar com ninguém”; “Não tenho ninguém com quem contar/ em quem confiar”. Estes pensamentos podem provocar baixa autoestima, falta de confiança em nós e nos outros e também tristeza, desesperança e falta de motivação.

NA NOSSA SAÚDE FÍSICA:

A solidão pode aumentar a tensão arterial, o risco de diabetes tipo 2, AVC e doenças cardíacas. Pode ainda provocar alterações de sono (insónia ou dormir em excesso), tornar o nosso sistema imunitário mais fraco (tornando-nos mais vulneráveis a doenças e infeções). A solidão está também ligada a mais dor crónica, mais internamentos hospitalares e maior risco de morte prematura.

NA NOSSA SAÚDE PSICOLÓGICA:

Quando sentimos solidão, sentimo-nos menos confiantes, mais ansiosos/as, mais tristes e mais stressados, mesmo em tarefas do dia-a-dia. Podemos ficar em maior risco de ter problemas de ansiedade e depressão. Às vezes, a sensação de solidão é tão esmagadora que nos pode levar a ter pensamentos suicidas. As pessoas que se sentem sozinhas ficam também em maior risco de declínio cognitivo e de demência.

QUAIS SÃO OS CUSTOS DA SOLIDÃO?

A solidão não tem apenas efeitos negativos na nossa Saúde, bem-estar e qualidade de vida. Tem também um **impacto real na economia e na sociedade**.

A solidão pode provocar:

PERDA DE PRODUTIVIDADE:

Menor capacidade de concentração e motivação, mais baixas médicas, maior absentismo (faltas ao trabalho) e presentismo (estar presente, mas com menor desempenho) e, conseqüentemente, mais custos para as empresas (incluindo o aumento da rotatividade e menor inovação).

MAIOR VULNERABILIDADE ECONÓMICA:

Maior risco de ficar desempregado/a e dificuldades em manter o emprego, sobretudo quando existem problemas de Saúde Psicológica.

MAIORES CUSTOS EM SAÚDE:

Mais consultas médicas, mais hospitalizações, mais idas à urgência e mais gastos com medicação.

MAIOR RISCO DE EXCLUSÃO SOCIAL:

Isolamento e afastamento da vida comunitária, diminuição da participação cívica, cultural e política.

MENOR COESÃO SOCIAL:

Quando as pessoas se sentem solitárias, envolvem-se menos na comunidade, diminuindo as redes de apoio social, a solidariedade e a coesão.

Por isso, é importante lembrar que **a solidão não é (só) um problema individual, mas também um desafio social e coletivo**. Numa sociedade como a nossa – altamente competitiva, onde trabalhamos muitas horas e temos pouco tempo e espaço para conviver com os outros – o risco de nos sentirmos sozinhos/as é muito elevado.

IMPORTANTE!

**Combater a solidão
é essencial para a nossa
Saúde Psicológica,
bem-estar e qualidade de
vida, e para a sociedade como
um todo. É tão importante como
cuidar da alimentação ou
do sono – mas exige também
criar comunidades mais
empáticas e solidárias.**

**COMBATER A SOLIDÃO
SIGNIFICA CUIDAR DE NÓS
E DOS OUTROS.**

O QUE PODEMOS FAZER PARA LIDAR COM A SOLIDÃO?

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

04

IMPORTANTE!

A solidão é uma experiência comum, mas não tem de ser permanente. Procurar ligação aos outros e pedir ajuda são atos de humanidade e coragem, não de fraqueza.

UMA VEZ QUE É UMA EXPERIÊNCIA PESSOAL E SUBJETIVA E PODE TER DIFERENTES CARACTERÍSTICAS DE PESSOA PARA PESSOA, NÃO EXISTE UMA ÚNICA FORMA DE LIDAR COM A SOLIDÃO. MAS ALGUMAS ESTRATÉGIAS PODEM AJUDAR.

O QUE POSSO FAZER QUANDO ME SINTO SOZINHO/A?



Reconheça e aceite as suas emoções.

Trate-se com a mesma compaixão com que trataria um amigo/a: é importante reconhecer e aceitar, sem vergonha nem culpa, que nos sentimos sozinhos/as. Sentir solidão não é um sinal de fraqueza, mas sim **um sinal da necessidade humana de ligação**. Reconhecer como nos sentimos é o primeiro passo para começar a cuidar de nós.



Valorize momentos de solitude.

Sabemos que ter muitos amigos/as não garante que não nos sintamos sozinhos/as, especialmente quando não nos sentimos bem connosco (por exemplo, quando temos baixa autoconfiança ou baixa autoestima, ou quando o nosso contacto social está limitado por alguma razão). Por isso, **prevenir e diminuir a solidão passa também por melhorar a relação connosco mesmos** – procurando atividades que, mesmo quando as realizamos sozinhos/as, têm sentido para nós e nos trazem alegria, conforto e prazer. Algumas sugestões podem incluir: escrever um diário dos nossos pensamentos, ouvir rádio/podcasts, ver um filme ou série, fazer jardinagem, ler, caminhar, pintar, cozinhar. Somos todos/as diferentes, experimente e veja o que funciona consigo!



Cultive as suas relações.

Partilhar o que sentimos com amigos e/ou familiares em quem confiemos pode aliviar o peso da solidão e ajudar-nos a (re)encontrar uma sensação de ligação aos outros. Mesmo quando nos custa, é importante dar o passo de falar com alguém. Poderá começar por **pequenos gestos** (por exemplo, sorrir para quem passa na rua, cumprimentar alguém no autocarro) e **criar o hábito de “um contacto por dia”** – por exemplo, telefonando ou enviando uma mensagem a um amigo/a ou familiar; convidando alguém para um café, um almoço ou uma caminhada (ou aceitando convites de outras pessoas); participando numa atividade de grupo (por exemplo, em clubes ou associações locais; fazendo voluntariado).



Desafie os seus pensamentos.

É natural que surjam pensamentos negativos sobre nós e sobre as outras pessoas, quando nos sentimos sozinhos/as. Estes pensamentos acabam por “alimentar” a sensação de solidão. Por vezes, ajuda colocar esses pensamentos à prova: ao estabelecer contacto com alguém, observe se a reação é realmente aquela que esperava. Muitas vezes, os outros/as podem surpreender-nos!



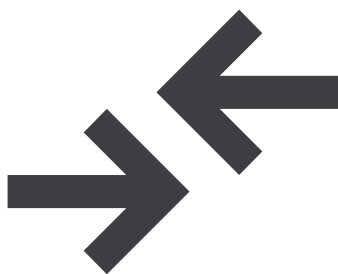
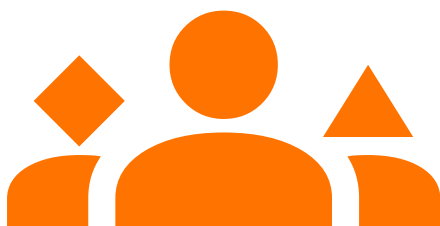
Cuide de si.

Quando nos sentimos sozinhos/as, é frequente que acabemos por descuidar hábitos saudáveis, como fazer uma alimentação equilibrada, praticar atividade física, ou cuidar do nosso sono. Preservar rotinas saudáveis e não descuidar o autocuidado é importante para nos sentirmos bem e com mais energia e confiança para nos aproximarmos dos/as outros/as. Ajuda também a manter um sentido de normalidade – que, por vezes, pode ser prejudicado pela solidão.



Use a tecnologia de forma consciente.

Muitos de nós acabam por passar demasiado tempo na internet e redes sociais – em especial, quando nos sentimos sozinhos/as. Mas, embora a Internet nos dê a sensação de estarmos sempre acompanhados/as, pode na verdade aumentar o nosso isolamento e reduzir a disponibilidade para procurar um contacto real com os outros/as (especialmente, quando fazemos um uso passivo, i.e., que não envolve a interação com outras pessoas). Uma estratégia útil pode ser **reduzir o uso da Internet para 1h por dia** – e procurar atividades presenciais que nos tragam alegria, prazer e sentido de propósito.



Envolva-se na comunidade.

O envolvimento comunitário reforça a nossa ligação aos/às outros/as e o nosso sentido de propósito. Existem inúmeras atividades com as quais podemos ocupar os tempos livres, aprender coisas novas e conhecer novas pessoas que partilhem dos nossos interesses – e assim, fortalecer os nossos laços sociais e a sensação de pertencer a algo maior. Algumas sugestões incluem: fazer voluntariado numa associação local, integrar um clube de leitura, praticar um desporto, oferecer ajuda a vizinhos/as do bairro ou participar em eventos do nosso interesse (ir a uma festa, a um concerto, etc.).

Evite comparações.

É quase inevitável compararmo-nos com as pessoas à nossa volta, sobretudo nas redes sociais, e isso pode fazer-nos sentir sozinhos/as. É importante lembrarmo-nos que as aparências podem iludir-nos, que as pessoas só partilham o que querem partilhar e que não sabemos como se sentem quando não estão nas redes sociais. O número de amigos (ou seguidores) não é certamente o mais relevante, mas sim a qualidade das relações que estabelecemos com pessoas importantes para nós, bem como a forma como nos sentimos importantes para essas pessoas.

Procure ajuda.

Caso perceba que a sensação de solidão se prolonga no tempo e está a afetar o seu sono, o seu apetite ou a vontade de estar com outras pessoas ou de fazer as coisas de que gosta, procure ajuda. Um/a Psicólogo/a pode ajudar a compreender melhor o que se passa e a encontrar estratégias para reduzir o sofrimento provocado pela solidão.

O QUE POSSO FAZER QUANDO ME SINTO SOZINHO/A NO NATAL OU NOOUTRAS ÉPOCAS FESTIVAS?

O Natal (ou outras épocas festivas) são períodos nos quais existe uma expectativa social de que devemos *socializar*. É “suposto” estarmos com a nossa família, convivermos com os nossos amigos/as.

Nestas alturas, olhar em volta e toda a gente nos parecer feliz e rodeada de pessoas significativas, pode gerar pressão para nos sentirmos da mesma forma, acentuar ausências ou memórias dolorosas e reforçar a sensação de que somos diferentes ou de que algo de errado se passa connosco.

A sensação de solidão pode ser ainda maior em algumas circunstâncias – por exemplo, quando temos preocupações financeiras, quando estamos doentes, quando estamos no hospital, quando vivemos longe da família ou quando estamos de luto.



IMPORTANTE!

Sentir solidão em dias festivos
é extremamente comum.

O NATAL OU OUTRAS ÉPOCAS
FESTIVAS NÃO TÊM DE SER DIAS
EM QUE ESTAMOS RODEADOS
DE PESSOAS E NOS SENTIMOS
FELIZES.

ALGUMAS ESTRATÉGIAS SIMPLES PODEM AJUDAR A ALIVIAR A SENSÇÃO DE SOLIDÃO NESSES DIAS:



REDEFINA EXPETATIVAS

Os dias festivos são dias como todos os outros: não têm de ser perfeitos ou excecionais. O importante é que nos sintamos bem connosco – independentemente do que decidamos fazer, com quem decidamos estar ou mesmo que passemos esses dias sozinhos/as.



CRIE OS SEUS PRÓPRIOS RITUAIS

O Natal – ou outra data festiva – não tem de seguir um guião. Existem muitas formas diferentes de o celebrar, o importante é que tenham significado. Pense no que lhe traz conforto e alegria, e em como gostaria de passar a data.



MANTENHA-SE OCUPADO/A

Planeie com antecedência o que vai fazer. Todos/as temos sempre uma lista de coisas que nunca temos tempo para fazer, porque não aproveitar para começar agora? Pode ser começar um novo livro, ver aqueles filmes em lista de espera ou preparar, com calma, a nossa refeição favorita. Outra possibilidade é envolver-se numa atividade de voluntariado ou num gesto de ajuda na comunidade.



PARTILHE AS SUAS EMOÇÕES

Falar com alguém de confiança sobre o que estamos a sentir e partilhar o “peso” da solidão ajuda, por si só, a que nos sintamos mais acompanhados/as. Fale sobre o que está a sentir com um/a familiar ou amigo/a, mesmo que à distância.



AJUDE ALGUÉM NA MESMA SITUAÇÃO

Há muita gente que se sente sozinha no Natal e noutras épocas festivas – possivelmente, alguém muito perto de si. Informe-se sobre iniciativas na sua vizinhança e comunidade que apoiem pessoas que estão sozinhas e que podem precisar de ajuda, especialmente nestes dias.

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR
QUEM SE SENTE SOZINHO/A?

Embora seja um sentimento muito
comum, **a solidão pode ser uma
experiência socialmente invisível.**

Muitas
pessoas
sentem-
se muito
sozinhas,
**sem que os
outros se
apercebam
disso.**



IMPORTANTE!

Ninguém deve enfrentar
a solidão sozinho/a:
Todos/as podemos ser
parte da solução.

PODEMOS TER UM PAPEL
ATIVO NA CONSTRUÇÃO DE
COMUNIDADES MAIS PRÓXIMAS,
ONDE POSSAMOS SENTIR-NOS
MAIS ACOMPANHADOS/AS
E LIGADOS UNS AOS OUTROS.

PEQUENOS GESTOS DE ATENÇÃO, EMPATIA E PRESENÇA PODEM TER UM IMPACTO ENORME E AJUDAR A CONSTRUIR UMA SOCIEDADE MAIS HUMANA E SOLIDÁRIA.

ESTEJA ATENTO/A AOS SINAIS.

Algumas pessoas que sentem solidão isolam-se, outras mostram-se irritadas, tristes ou apáticas, outras ainda refugiam-se no trabalho. Esteja atento/a a mudanças no comportamento, no humor ou na rotina das pessoas que lhe são próximas – por exemplo, quando começam a faltar a encontros, a evitar conversas ou a mostrar-se distantes.

OFEREÇA PRESENÇA E ESCUTA GENUÍNA.

Muitas vezes, o mais importante não é o que dizemos, mas estarmos disponíveis para ouvir. Mostre que reparou na alteração de humor ou comportamento, pergunte se está tudo bem e escute com atenção e empatia. Mostre interesse sincero pelo que a pessoa sente.

REFORCE O VALOR DA PESSOA.

A solidão prolongada pode afetar a autoestima e o sentido de ligação aos outros. Ajude-a a pessoa a lembrar-se de que é importante e tem valor. Um simples “gosto muito da tua companhia”, “fazes-me falta” ou “gosto tanto de falar contigo” pode ser muito poderoso. Pequenos gestos de empatia podem quebrar o ciclo da solidão.

FAÇA CONVITES, RESPEITANDO O RITMO E A VONTADE DA PESSOA.

Convide-a para atividades – por exemplo, um café, uma caminhada, um almoço, uma ida ao cinema – sem a pressionar ou insistir demasiado. O objetivo não é “tirar a pessoa da solidão à força”, mas criar oportunidades para que se sinta acompanhada e confortável. Mesmo que a pessoa recuse, continue a demonstrar disponibilidade. Às vezes, saber que alguém se lembra de nós já é suficiente para amenizar o sentimento de solidão.

PROMOVA A LIGAÇÃO COM OUTRAS PESSOAS.

Ajudar alguém a alargar a sua rede de apoio é uma das formas mais eficazes de combater a solidão. Sugira atividades na comunidade – que podem também ser as suas. A presença de um rosto familiar torna uma primeira experiência mais fácil e confortável e pode motivar a pessoa a continuar a participar.

ESTEJA ATENTO/A A SINAIS DE SOFRIMENTO EMOCIONAL.

Se a pessoa apresenta tristeza persistente, desesperança, alterações no sono ou apetite, ou perda de interesse nas atividades habituais, pode estar a precisar de ajuda profissional. Incentive-a a **procurar apoio de um/a Psicólogo/a**. Pode dizer algo como: “Percebo que tens passado por um período difícil. Já pensaste em falar com um/a Psicólogo/a? Pode ajudar-te a compreender e a lidar com o que estás a sentir.”

NÃO SE ESQUEÇA DE (CONTINUAR A) CUIDAR DE SI.

Ajudar alguém que está a sofrer pode ser emocionalmente exigente. Reserve tempo para cuidar de si, cultivar os seus interesses e relações e reconhecer os seus limites. **Só conseguimos estar presentes para os outros/as se estivermos bem connosco.**

RECURSOS ÚTEIS

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO
PSICOLÓGICO DA LINHA SNS24
808 24 24 24

PROCURAR AJUDA
ENCONTRE UM/A PSICÓLOGO/A
encontreumasaida.pt

LINHA NACIONAL DE PREVENÇÃO
DO SUICÍDIO | 24H
1411

SOS VOZ AMIGA LISBOA | 16H ÀS 24H
213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

LINHA VERDE GRATUITA | 21H ÀS 24H
800 209 899

CONVERSA AMIGA INATEL | 15H ÀS 22H
808 237 327 | 210 027 159

VOZES AMIGAS DE ESPERANÇA
DE PORTUGAL | 16H ÀS 22H
222 030 707

TELEFONE DA AMIZADE
PORTO | 16H ÀS 23H
228 323 535

VOZ DE APOIO PORTO | 21H ÀS 24H
225 506 070

PORTAL DE INFORMAÇÃO SOBRE
SAÚDE PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR
eusinto.me

VAMOS
FALAR
SOBRE
SOLID