



# IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL EM IDOSOS



**De acordo com os psicólogos, as grandes transformações dessa fase da vida, fazem com que o sentimento de solidão se torne ainda mais presente, aumentando o impacto do isolamento social na saúde mental depois dos 60 anos.**





**Antes mesmo da pandemia do novo coronavírus, a solidão na terceira idade já era um problema; levando em conta o aumento na taxa de envelhecimento da população brasileira e o número de idosos em casas de repouso, às vezes, completamente abandonados pela família. Agora o cenário ganha uma nova perspectiva, com centenas de milhares de idosos tendo que interromper suas rotinas e atividades sociais para permanecer em casa.**

# Como o isolamento afeta a imunidade



Segundo Pesquisadores da Universidade de Chicago, **o isolamento pode aumentar o risco de morte em 14% nas faixas etárias mais avançadas.** Isso se deve ao fato de que a solidão pode gerar no organismo uma reação de “lutar ou fugir”(fight or flight), que é característica de situações de alto estresse, podendo induzir respostas inflamatórias e diminuição na produção dos leucócitos, responsáveis por defender o organismo de infecções.



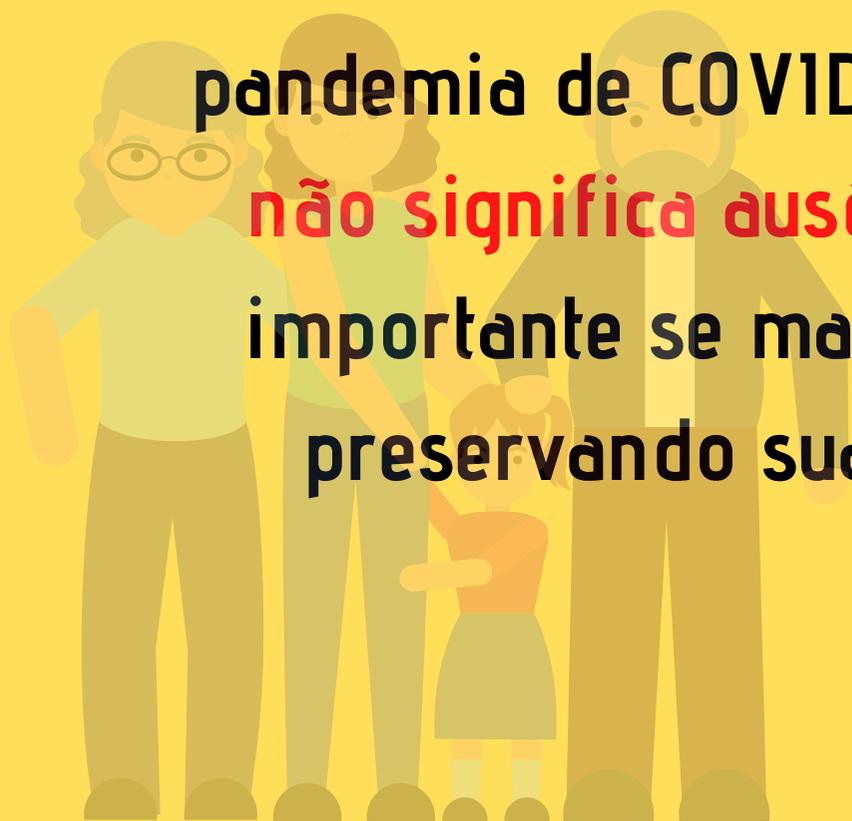
Para além da depressão, pesquisadores da Universidade de York divulgaram um estudo indicando que a solidão e o isolamento social podem **aumentar o risco de doenças cardíacas em 29%** e o de acidentes vasculares em até

**32%**. As medidas de isolamento são

absolutamente necessárias para conter a pandemia de COVID-19, **entretanto o isolamento não significa ausência de interação social.** É

importante se manter conectado às pessoas, preservando sua rotina diária o máximo

possível.



**Aos idosos, e às pessoas com condições de saúde pré-existentes recomenda-se uma atenção especial, pois podem se tornar mais ansiosos, agitados e retraídos durante o surto. É essencial o engajamento da família e outras redes de apoio para ajudá-los a praticar medidas de prevenção.**





**Outras medidas a se tomar são: contato telefônico periódico (por ligações e videochamadas), acompanhamento da saúde mental do idoso, estando alerta para qualquer sintoma de tristeza aguda, atendimento preventivo com psicólogos por meio de videochamada, o estímulo a praticas terapêuticas manuais ou novos hábitos e hobbies.**

