

OMS: uma em cada seis pessoas no mundo é afetada pela solidão

Entre 17% e 21% dos jovens de 13 a 29 anos se sentem solitários

Relatório da Comissão sobre Conexão Social da Organização Mundial da Saúde (OMS) indica que uma em cada seis pessoas no mundo é afetada pela solidão, com impactos significativos na saúde e no bem-estar. A solidão está associada a cerca de 100 mortes a cada hora - mais de 871 mil mortes todos os anos - diz a pesquisa.

A OMS define conexão social como maneiras pelas quais as pessoas se relacionam e interagem entre si. Já a solidão é descrita como sentimento doloroso que surge da lacuna entre as conexões sociais desejadas e as reais, enquanto o isolamento social se refere à falta objetiva de conexões sociais suficientes e, neste caso, em nada se relaciona à prática preventiva recomendada durante a pandemia da covid-19.

“Nesta era em que as possibilidades de conexão são infinitas, cada vez mais pessoas se sentem isoladas e solitárias”, diz o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

“Além do impacto que causam em indivíduos, famílias e comunidades, se não forem enfrentados, a solidão e o isolamento social continuarão a custar bilhões à sociedade em

OMS: uma em cada seis pessoas no mundo é afetada pela solidão

termos de saúde, educação e emprego”, acrescenta.

Mais solitários

De acordo com o relatório, a solidão afeta, sobretudo, jovens e pessoas que vivem em países de baixa e média renda. Entre 17% e 21% dos jovens de 13 a 29 anos relataram se sentir solitários, com as taxas mais altas entre adolescentes. O índice chega a 24% entre pessoas de países de baixa renda – mais que o dobro da taxa registrada em países de alta renda (11%).

Embora os dados sobre isolamento social sejam mais limitados, a estimativa é que a condição afete uma em cada três pessoas idosas e um em cada quatro adolescentes.

Grupos com pessoas com deficiência, refugiados, LGBTQIA+ [lésbicas, gays, bissexuais, transexuais, queer, intersexo, assexuais] indígenas e minorias étnicas podem enfrentar discriminação e outras barreiras que também dificultam a conexão social.

Causas

A solidão e o isolamento social, segundo a OMS, têm múltiplas causas, incluindo saúde precária, baixa renda, baixa escolaridade, viver só, políticas públicas ausentes ou ineficazes e infraestrutura comunitária inadequadas, além da influência de tecnologias digitais. O relatório alerta, por exemplo, para a necessidade de vigilância quanto aos efeitos do tempo excessivo de tela ou de interações *online* negativas sobre a saúde mental e o bem-estar dos jovens.

Impactos

O documento destaca, também, que a conexão social pode proteger a saúde ao longo da vida, reduzindo inflamações, diminuindo o risco de problemas graves de saúde, promovendo

OMS: uma em cada seis pessoas no mundo é afetada pela solidão

saúde mental e prevenindo a morte precoce, além de contribuir para tornar as comunidades mais saudáveis, seguras e prósperas.

Ao mesmo tempo, a solidão e o isolamento social aumentam o risco de acidente vascular cerebral (AVC), doenças cardíacas, diabetes, declínio cognitivo e morte prematura e também afetam a saúde mental – pessoas solitárias têm o dobro de probabilidade de desenvolver depressão.

“A solidão também pode levar à ansiedade e a pensamentos de automutilação ou suicídio”, ressaltou a OMS.

Os impactos se estendem ainda à aprendizagem e ao emprego. Adolescentes que se sentem solitários têm 22% mais chances de obter notas ou qualificações mais baixas, enquanto adultos solitários podem ter mais dificuldade para encontrar ou manter um emprego e ganhar menos ao longo do tempo.

“Em nível comunitário, a solidão prejudica a coesão social e custa bilhões em perda de produtividade e atenção à saúde. Comunidades com fortes laços sociais tendem a ser mais seguras, saudáveis e resilientes, inclusive em resposta a desastres”, acrescenta a OMS.

Soluções

O relatório descreve uma espécie de roteiro para ações globais com foco em cinco áreas: política, pesquisa, intervenções, medição aprimorada (incluindo o desenvolvimento de um índice de conexão social global) e engajamento público para mudar normas sociais e reforçar um movimento mundial de conexão social.

“Soluções para reduzir a solidão e o isolamento social existem em vários níveis – nacional, comunitário e individual – e variam desde a conscientização e a mudança de políticas nacionais até o fortalecimento da infraestrutura social (por exemplo, parques, bibliotecas, cafés) e o fornecimento de intervenções psicológicas”, destacou a OMS.

“A maioria das pessoas sabe como é se sentir sozinha. E cada pessoa pode fazer a diferença com ações simples e cotidianas — como entrar em contato com um amigo necessitado,

OMS: uma em cada seis pessoas no mundo é afetada pela solidão

deixar o celular de lado para estar totalmente presente na conversa, cumprimentar um vizinho, participar de um grupo local ou se voluntariar. Se o problema for mais sério, é importante descobrir apoio e serviços disponíveis para pessoas que se sentem sozinhas”, concluiu.

Paula Laboissière - Repórter da Agência Brasil

Publicado em 01/07/2025 - 14:50

Brasília