

Solidão causa quase 1 milhão de mortes por ano, diz OMS

(Foto: Reprodução) – Atualmente, estima-se que a solidão afete uma em cada seis pessoas no mundo – seja porque moram sozinhas, seja em função de problemas de saúde, de falta de estrutura e até de acesso a tecnologias

A solidão causa quase 1 milhão de mortes por ano, ou cerca de 100 por hora, mostra um relatório recente da Organização Mundial da Saúde (OMS). O documento ressalta o impacto das conexões sociais na saúde, bem como seus desfechos em diferentes contextos. Segundo a OMS, o objetivo do documento é chamar a atenção para o problema e a necessidade de os países implementarem medidas a respeito.

Atualmente, estima-se que a solidão afete uma em cada seis pessoas no mundo – seja porque moram sozinhas, seja em função de problemas de saúde, de falta de estrutura e até de acesso a tecnologias. O relatório ainda diferencia solidão de isolamento social: a primeira diz respeito a um sentimento, ou seja, o sofrimento pela falta das conexões sociais; já o isolamento é a falta dessas conexões no dia a dia.

Conforme a OMS, não se trata de um problema só da velhice – estima-se que 21% dos adolescentes entre 13 e 17 anos e 17,4% dos jovens na faixa dos 18 aos 29 anos se sentem solitários. O fenômeno também é maior nos países pobres, onde afeta uma em cada quatro pessoas. Grupos minorizados, como pessoas com deficiência, migrantes ou população LGBTQIA +, enfrentam ainda mais barreiras à socialização.

Estudos mostram que viver sozinho está associado a um maior risco de doenças cardiovasculares, problemas como depressão e ansiedade, bem como de declínio cognitivo. “Há várias evidências robustas que avaliam esse tema e mostram que

relacionamentos sociais influenciam a mortalidade de forma comparável a fatores de risco bem estabelecidos, como o cigarro”, diz o psiquiatra Luiz Zoldan, gerente médico do Espaço Einstein de Saúde Mental e Bem-Estar do Einstein Hospital Israelita. “Estudos mostram que pessoas com bons vínculos têm 50% mais chance de sobreviver em comparação com isoladas, por exemplo.”

Isso acontece porque a solidão impacta a saúde de várias formas. Ela pode disparar uma resposta de estresse que afeta diferentes sistemas – como endócrino, imune e cardiovascular –, provocando alterações hormonais e inflamatórias associadas a diversas doenças crônicas.

Além disso, o isolamento aumenta o risco de comportamentos pouco saudáveis, como fumar, beber álcool em excesso, ser sedentário e aderir menos a tratamentos de saúde. As conexões sociais também facilitam resolver os problemas do dia a dia, trazem mais motivação e bem-estar.

Para a OMS, investir em conexões sociais fortalece o tecido social e tem impacto direto nas comunidades. “Não é só um bem emocional, mas uma questão de saúde pública. É um tema preponderante que precisa ser tratado com políticas públicas eficazes”, afirma Zoldan.

Fonte: Agência Einstein e Publicado Por: <https://www.adeciopiran.com.br> em 12/09/2025:18:00:00 Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação blog <https://www.adeciopiran.com.br> (93) 98117 7649/ e-mail: <mailto:adeciopiran.blog@gmail.com>