

Índice

Cultivar a amizade, para envelhecer bem	1
Morrer sozinho.....	4

Cultivar a amizade, para envelhecer bem

Há algum tempo que a representação das relações interpessoais na cultura dominante ultrapassou a independência, os afetos românticos, o sexo e as famílias disfuncionais. Mas os dias de hoje estão a pôr em relevo algo que os estudiosos do envelhecimento vinham a dizer: é vital – temo-lo visto em sentido literal – uma rede de relações positivas de proximidade.

Wimbledon. Natal de 2017. O The Alexandra, um *pub* local, detetou que algumas pessoas dissimulam não terem ninguém com quem passar a quadra natalícia. A 3 de janeiro, Mike e Sarah começam os *Meet up Mondays*, para pessoas idosas que se sentem sozinhas: chá e sandes gratuitas às refeições, com rifa e bingo para se divertirem. “Venham, e se quiserem, tragam outras pessoas, não se preocupem”, anunciam.

Sozinho em casa

Em março de 2020, o balanço é de 50-70 visitas semanais. “Nasceram amizades, alguns foram juntos de férias em caravana, parece que poderão surgir casais, vão ficando para tomar um café ou ir ao cinema”, contam numa nota. A iniciativa alargou-se a uma centena de outras localidades. Comprovam que são beneficiados não apenas os idosos: também as mães de baixa pela maternidade, os que

trabalham a partir de casa ou aqueles que estão no desemprego.

Para os britânicos, a solidão não é algo recente. Jo Cox, a parlamentar assassinada no princípio da campanha do Brexit, impulsionou uma comissão parlamentar que ajudou a dar visibilidade ao problema. Depois da sua morte, a comissão continuou a trabalhar com instituições nacionais e [apresentou as suas propostas](#) em 2017.

Em resultado disso, além de ser o primeiro país a nomear um secretário de estado especializado em solidão, começou a haver um trabalho transversal. Uma das iniciativas mais relevantes, a [Campaign to end loneliness](#), centrou-se nos adultos idosos. Destaca dois grandes temas: as conversas (“Por que já não falamos?”) e a amizade (“Ter-nos-emos esquecido de como fazer amigos?”).

Isolamento ou solidão?

Convém distinguir entre solidão – que é um sentimento e uma perceção – e isolamento. Viver sozinho não significa necessariamente sentir-se só, e uma pessoa pode sentir-se sozinha (entendida como sentido de isolamento, falta de pertença ou falta de companhia) vivendo com outros.

Os métodos para determinar o grau de solidão subjetiva, como a [Escala de Solidão da UCLA](#), interrogam sobre a frequência de sentimentos: por exemplo, “com que frequência sente que não tem ninguém com quem falar?”. Além disso, perguntas

como “com quanta frequência sai da sua casa sozinho ou acompanhado?” permitem obter dados sobre o isolamento social da pessoa.

Um exemplo é o [inquérito realizado pela CSA](#), uma consultora de *marketing*, em França, para analisar as relações dos que têm mais de 60 anos em relação a quatro círculos de relações: o familiar, o de amigos, o da vizinhança e o associativo. Chegou à conclusão de que [900 000 pessoas](#) (equivalente a uma cidade como Marselha) estavam desligadas simultaneamente do círculo familiar e do de amigos, enquanto que 300 000 (o equivalente a uma cidade como Nantes) não tinham contacto físico com nenhum dos quatro círculos. 35 % não saíam de casa todos os dias. E entre os que têm mais de 80 anos, o isolamento era agravado pelo fosso digital: 30 % não acediam à Internet.

Mas o isolamento ou a solidão não são exclusivos das pessoas idosas. De facto, em [vários países](#) já se acendeu o alarme relativamente aos sentimentos de solidão dos adolescentes e jovens, no caso com implicações diretas na saúde mental, sobretudo.

A verdade é que está amplamente documentada a incidência do isolamento e da solidão na saúde e na qualidade de vida, física e psicológica. Nas pessoas com mais idade, aumenta o [risco de demência](#), as [funções cognitivas](#) diminuem, as sensações de tristeza e dor são mais fortes, a [longevidade](#) diminui, a facilidade para [atividades da vida diária](#) (lavar-se, vestir-se...) ou a mobilidade perdem-se mais cedo.

Relações de qualidade para uma velhice melhor

Robert Waldinger tem uma [TEDTalk](#) vista por 30 milhões de pessoas. É psiquiatra e dirige o estudo mais duradouro da história sobre como vivemos: o “[Harvard Study of Adult Development](#)”, que acompanha dois grupos de homens desde 1938, e agora impulsiona a análise da segunda geração.

A equipa de Harvard tirou muitas conclusões ao longo dos anos, mas o que Waldinger destaca é isto: observando a realidade dessas pessoas aos 80 anos, para saber como se vai envelhecer, é mais relevante o grau de satisfação que se tem aos 50 anos com as relações interpessoais, do que o nível de colesterol da pessoa.

Segundo ele, existem três traços a destacar. Em primeiro lugar, constata que, efetivamente, as ligações sociais são benéficas (as pessoas com mais vínculos à família, amigos e comunidade são mais felizes, sãs e têm maior expectativa de vida) e a solidão prejudica (as pessoas isoladas têm mais possibilidades de sofrerem recaídas de saúde, as suas funções cerebrais pioram com maior rapidez e têm menor longevidade). Em segundo lugar, o que importa não é a

quantidade de relações, mas como são: uma relação tóxica piora o estado de saúde, enquanto que uma relação calorosa e sólida chega a atenuar a dor. Em terceiro lugar, as boas relações protegem também o cérebro: por exemplo, quando há a certeza de que se pode contar com a outra pessoa em qualquer situação, a memória mantém-se aguda mais tempo.

“Repetidamente, ao longo destes 75 anos, o nosso estudo mostra que houve benefícios para as pessoas que tinham boas relações com a família, os amigos, a comunidade”.

Como funcionam as redes de relações

As redes de relações [ajudam-nos em duas linhas](#), segundo [os especialistas](#).

De forma indireta, funcionam como redes de apoio e ajudam a atenuar o *stress* ao proporcionar recursos emocionais, materiais, de conhecimentos ou informação, que ajudam a adaptar a conduta ou a gerar respostas neuroendócrinas perante doenças, acontecimentos ou transições de vida.

De forma mais direta, através da participação, as ligações sociais oferecem influências nos planos cognitivo, emocional, de conduta, etc., reforçando comportamentos saudáveis como fazer desporto ou comer de forma sã, melhorando a auto-estima ou proporcionando objetivo e sentido à vida.

Um artigo que revê quase 150 estudos sobre [relações sociais e risco de mortalidade](#) pormenoriza os três elementos que se costumam ter em conta: o grau de integração nas redes de relações, as interações que pretendem ser positivas e a perceção do indivíduo sobre o apoio que recebe. O primeiro determina a estrutura dessas redes e os outros dois, a funcionalidade. Este emaranhado de relações interpessoais está associado a um aumento da sobrevivência mesmo até 50 %. Nalguns casos, é um fator muito mais determinante do que o consumo de álcool ou tabaco, por exemplo.

Mas o que acontece com as redes naturais de relações? Os âmbitos são os mesmos em todo o lado: família, trabalho, amigos das diversas etapas da vida, espaços de interação empenhada (desporto, igreja, voluntariado, passatempos), meio físico... Mas as variáveis são múltiplas. No Japão, por exemplo, os homens organizam a sua vida em redor do trabalho e, ao chegarem à reforma, quase não têm outras relações para lá das do âmbito familiar. Na Europa, a família foi perdendo dimensão, muitas desagregaram-se e desintegraram-se. Algumas culturas são gregárias, outras são individualistas. Não é a mesma coisa uma grande cidade do que um município de dimensão média ou pequena. As mulheres costumam ter uma rede mais extensa de relações do que os homens.

No entanto, [as relações positivas e sólidas são benéficas para qualquer pessoa](#), salienta o artigo citado.

Novas vias

Na Grã-Bretanha, havia duas perguntas que se faziam: “por que já não falamos?” e “como fazer amigos?”. Uma resposta básica é aumentar as ocasiões de contacto. Os vizinhos dos blocos de habitações ganharam vida e personalidade ao longo dessas semanas: já estavam lá, mas invisíveis.

Alexandra Hoskyn inventou as mesas [Chatter & Natter](#) nos cafés, depois de um dia na cafetaria de um supermercado com o seu bebé. “Olhei em redor e vi uma senhora idosa tão abatida como eu, e um rapaz com necessidades especiais e o seu cuidador que aparentemente já nada tinham a dizer entre si. Comecei a pensar no impacto positivo que teríamos podido ter se nos tivéssemos sentado juntos”. Decidiu impulsionar a ideia de colocar um cartaz numa das mesas das cafetarias para encorajar a sentarem-se aqueles que quisessem partilhar um pouco de conversa.

Poderíamos dizer que a necessidade de repensar novos modos de fazer brotar a faísca do relacionamento interpessoal não sexualizado existe nos planos micro e macro. Uma mesa de café ou uma grande cidade.

Em urbanismo, há uma cada vez maior consciência de que é importante pensar na mobilidade e na comunicação como um modo de manter um tecido social são. Não se trata apenas de eliminar obstáculos. Trata-se de projetar bairros que possam incluir todas as etapas da vida sem mudar de meio (passar de um anexo para um andar mais pequeno quando os filhos saem do lar e as escadas se tornam dispendiosas, por exemplo), de solucionar os desafios da chamada *última milha* (o acesso transporte público-domicílio), de garantir a segurança (se um parque é visto como inseguro, os cidadãos rejeitam-no), de facilitar o encontro intergeracional...

A Organização Mundial de Saúde promove [a rede de cidades age-friendly](#) e o intercâmbio de experiências. Uma das ideias subjacentes à noção [Livable Communities for All Ages](#) (LCA) é que planear cidades a pensar nas pessoas idosas torna-as [mais adequadas](#) para todas as faixas etárias. O objetivo das LCA é conseguir meios propícios para crescer e envelhecer neles, com a consciência de que [olhar para a geração que está a envelhecer beneficia as restantes](#). Para isso, trabalha-se nas estruturas físicas e sociais: habitação, transportes, espaços cobertos e espaços ao ar livre, desenvolvimento profissional (percebendo que os reformados do mercado laboral não se reformam da experiência profissional), *lifelong learning*, serviços de saúde, educativos e culturais, comércio, etc.

Da família aos pares

Nem todos os países, evidentemente, partilham modos de vida semelhantes. Uma [revisão de estudos](#) sobre o regresso dos filhos ao lar dos pais na Europa durante os anos da última crise financeira (2007-2015) mostra que, nos países nórdicos, piorou a qualidade de vida dos pais, pois “a autonomia tem um maior valor e os sistemas de apoio público facilitam a independência das gerações familiares mais jovens e de mais idade”. Em contrapartida, nos países do sul e do leste europeus não existiu associação negativa: ali, “as pessoas dependem mais da família e o acolhimento é uma forma importante de apoio dos pais aos filhos adultos”. No sul europeu, “uma interação entre os sistemas culturais e as instituições de bem-estar fomenta a interdependência familiar”. Todavia, na Europa Ocidental, com valores familiares e sociais que são mais heterogéneos, também não se encontrou um efeito disruptivo negativo.

No outono de 2019, o jornal “Le Monde” publicou uma série sobre o envelhecimento no planeta do ponto de vista socio-económico, [“Planeta gris”](#): a *silver economy*, o mercado laboral ou os países emergentes desfilaram pelas suas páginas. Um dos temas, o de novos modelos de habitação e convivência, talvez seja o que melhor manifesta o poder das relações de proximidade. Por vezes, o tipo de habitação tem a ver com a decisão de um grupo de pessoas, como no caso de algumas [habitações cooperativas](#); noutras ocasiões, são [espaços residenciais](#) criados por entidades que apostam numa convivência ativa entre os seus residentes. Acontece uma passagem da variável vertical – cuidar dos pais idosos, seja na sua casa, seja numa residência – para a horizontal – ajudamo-nos entre os pares a envelhecer o melhor possível.

Isto não significa um desprezo dos laços familiares. Tem mais a ver com a dispersão dos filhos, para famílias mais pequenas e o desejo de não acarretar uma carga excessiva para a geração seguinte, juntamente com uma qualidade de vida previsível durante longos anos a partir da reforma.

O preço da independência

Por agora, contudo, o futuro avança para lares unipessoais. [Segundo o INE](#) (Espanha), em 2018, 25 % dos lares espanhóis eram unipessoais, número que aumenta paulatinamente todos os anos. O total de pessoas que viviam sozinhas era de 4,7 milhões em 2018, das quais 2,7 milhões eram menores de 65 anos. O grupo dos que tinham mais de 65 anos cresceu em 200 000 pessoas entre 2013 e 2018.

Há alguns anos, Rosa Jiménez transferiu-se de Sevilha para Madrid. Aí, ficou surpreendida com a frieza da sua vizinhança e idealizou o [projeto A escada](#): um plano de assessoria com um *kit* de autocolantes para facilitar o intercâmbio entre os residentes dos blocos de apartamentos. Desde o “rego-lhe as plantas se for de férias”, até ao “faço-lhe as compras”. Vimos ultimamente cartazes similares a propósito do isolamento forçado do confinamento provocado pelo coronavírus. Trata-se de vencer o isolamento involuntário no dia a dia, igualmente.

Por seu turno, Robert Waldinger não propõe proezas heroicas. Encoraja a que se passe mais tempo com outras pessoas, a fazer coisas novas com aquelas que já lidamos ou com as quais convivemos; recuperar a relação com parentes ou amigos afastados. Envolver-se em projetos de voluntariado é outra forma de romper o isolamento. E fortalece a saúde: entre uma pessoa viúva que faz duas horas por semana de voluntariado e uma pessoa casada, [não é visível qualquer diferença na sensação de solidão](#).

Os donos do pub Alexandra propuseram-se fazer alguma coisa na sua comunidade para que aqueles que estavam sozinhos ou isolados pudessem refazer relações de amizade no seu meio natural. Mas antes, nós mesmos podemos gerar ou reforçar a nossa rede de relações.

A. C.

Morrer sozinho

A falta de relações torna-se mais dolorosa no final da vida.

O isolamento provocado pelo coronavírus salientou o doloroso que é morrer sozinho. De uma forma mais silenciosa isto já acontece na vida quotidiana de muitas sociedades: idosos que morrem nos seus domicílios sem que ninguém disso se aperceba.

Nalguns países têm requerido políticas específicas. Perante o problema dos hospitais que não podem comunicar a ninguém o falecimento de uma pessoa, como na [Suécia](#), onde 10 % dos defuntos não têm funeral porque não existe ninguém que lá vá comparecer, por exemplo. Ou no [Japão](#), onde existe [todo um setor de serviços](#) que se ocupa das 30 000 pessoas que morrem sozinhas anualmente.

Erik Gandini dirigiu “The Swedish Theory of Love”, um documentário sobre as consequências de um modelo de Estado (o sueco) que advoga a autonomia do indivíduo em todas as suas fases da vida. [Numa entrevista](#), explica como a vida

confortável terminou por atrofiar o sentido de dependência que impulsiona a que nos relacionemos com os outros e leva a uma velhice solitária. “E se não entendemos a tecnologia que organiza eventos? E se estamos doentes ou deprimidos, ou não temos energia para sair? Precisamos então de uma rede de pessoas à nossa volta, e se não a conseguimos desenvolver, temos um problema”, afirma.

Onde o Estado apoia o individualismo, talvez haja um formulário para preencher, mas não um ombro onde chorar. “Apoiamo-nos no sistema; mas não é interpessoal, nem caloroso, nem carinhoso”.

[Num artigo recente](#), T.L. Andrews descreve a situação em que se encontra uma pessoa solteira quando está na faixa etária dos 30 anos, como é o caso dele. Alguns elementos do casamento (sexo, filhos, património) foram externalizados de várias maneiras. “No entanto, ainda não resolvemos como substituir a parte dos votos ‘na doença’; ou, em caso extremo, a cláusula ‘até à morte’”.

A sua reflexão leva-o à conclusão de que “o casamento (ou qualquer relação estável) oferece pelo menos uma comunidade predeterminada de dois. Em tempos de crise, um casal teria de escolher ativamente renunciar ao papel de cuidador, enquanto que uma pessoa sozinha em risco exige que os seus amigos optem por assumir a sua dor. A minha geração precisa de pensar muito sobre isto”.

A. C.