

## **Não à Solidão! Eu Participo...**

---

**Autores:**

**Ana Carolina Lopes<sup>1</sup>**

**Maria Fernanda Santos<sup>2</sup>**

---

<sup>1</sup> Técnica Superior de Serviço Social – Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa – Pólo HJM

<sup>2</sup> Enfermeira Graduada – Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa – Pólo HJM

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

### **AGRADECIMENTOS:**

- Professores e Coordenadores do Curso Pós-Graduação em Gestão de Equipamentos destinados a Pessoas Idosas;
- Coordenadores Técnicos da Casa de Repouso dos Leões e Casas da Cidade da Luz;

**SUMÁRIO \ ÍNDICE:**

	<b>Páginas</b>
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>9</b>
1.1. O ENVELHECIMENTO .....	9
1.2. SOLIDÃO NO IDOSO .....	13
1.3. ACTIVIDADES SOCIO-RECREATIVAS .....	16
<b>2. METODOLOGIA .....</b>	<b>21</b>
2.1. TIPO DE ESTUDO .....	21
2.2. POPULAÇÃO ALVO/ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL.....	22
2.3. AMOSTRA POPULACIONAL .....	22
2.4. VARIÁVEIS .....	22
2.5. INSTRUMENTO DE COLHEITA DE DADOS .....	23
2.6. APLICAÇÃO DO INSTRUMENTO DE COLHEITA DE DADOS.....	23
2.7. PROCESSAMENTO DE DADOS \ TRATAMENTO.....	24
<b>3. APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....</b>	<b>26</b>
<b>4. CONCLUSÃO.....</b>	<b>31</b>
<b>5. BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>32</b>
<b>ANEXOS .....</b>	
<b>ANEXO 1 – Consentimento Informado.....</b>	<b>34</b>
<b>ANEXO 2 - Pedido de Autorização para usar a escala da Solidão.....</b>	<b>35</b>
<b>ANEXO 3 – Escala da Solidão UCLA (Neto).....</b>	<b>36</b>
<b>ANEXO 4 – Questionário aplicado aos utentes dos equipamentos sociais.....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXO 5 – Resultados da Aplicação da Escala de Solidão.....</b>	<b>40</b>

## **ÍNDICE DE SIGLAS**

**INE** – Instituto Nacional de Estatística

**OMS** - Organização Mundial de Saúde

**UCLA** - Universidade da Califórnia em Los Angeles

**CEO** - *Chief executive officer* - Director executivo ou director geral

**EDP** – Energia De Portugal

## **ÍNDICE DE GRÁFICOS:**

**Gráfico 1-** Género da população

**Gráfico 2** – Estado Civil

**Gráfico 3-** Escolaridade

## **ÍNDICE DE QUADROS:**

**Quadro 1** – Sinto falta de Camaradagem

**Quadro 2** – Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam

**Quadro 3** – Há pessoas a quem me sinto chegado

**Quadro 4** - Sinto-me excluído

**Quadro 5-** Sinto-me isolado dos outros

### INTRODUÇÃO:

O envelhecimento da população é um fenómeno real e crescente em todos os países do mundo, e em rápido crescimento nos países desenvolvidos. Segundo a OMS, prevê que em 2025 existirão, no mundo, 1,2 biliões de pessoas com mais de 60 anos, efectivamente os idosos (com 80 ou mais anos), será o grupo etário de maior crescimento (OMS, 2001)<sup>3</sup>.

Em Portugal, nos últimos 40 anos, a população idosa (com mais de 65 anos), duplicou, representando, actualmente cerca de 16,7% da população total, simultaneamente no ano 2050, a população idosa terá uma proporção de 32% da população do país (INE, 2002)<sup>4</sup>. O desenvolvimento tecnológico, assim como, a melhoria das condições de vida e os progressos médicos, permitem um prolongamento cada vez maior da duração média de vida. Por consequência, o envelhecimento é uma preocupação que abrange o sector político, económico, da saúde, segurança social, e o mercado de trabalho, enfim, a sociedade.

Para uma uniformidade de critérios a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu, que *"idoso é todo o indivíduo com idade superior a 65 anos independentemente do estado de saúde e sexo"*.

Actualmente, o termo "idoso" é facilmente associado a termos como: perdas, solidão, qualidade de vida, doença e actividades sócio-recreativas. No entanto, o ser humano é por natureza, um ser que interage com outros, por consequência, é sociável.

---

<sup>3</sup> Organização Mundial de Saúde (2001). *Relatório sobre a Saúde no mundo – saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Geneva: OMS

<sup>4</sup>INE – Instituto Nacional de Estatística (2002). *O envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e socioeconómica recente das pessoas idosas*. Lisboa: Serviço de Estudos sobre a População do Departamento de Estatísticas Censitárias e de população do INE.

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

Algumas pessoas são mais sociais do que outras, ou seja, as suas características genéticas têm muita importância, mas o ambiente no qual a pessoa vive, durante a infância é bastante relevante, pois é nesta etapa, que desenvolver-se-ão as habilidades sociais, emergindo assim o entusiasmo pela socialização, comunicação, actividades sócio-recreativas e interacção com os outros.<sup>5</sup>

O envelhecer é transversal a todos, assim como é um processo natural da vida da pessoa. Apesar de ser uma etapa, no qual surgem muitas perdas significativas para a pessoa, com a alteração do seu papel na sociedade, perda/modificação da sua ocupação profissional, perda do *status* dentro da comunidade, perda de amigos e parentes, alterações psicológicas e fisiológicas e aparecimento de algumas doenças crónicas, o importante será, viver com a maior qualidade de vida todo este processo.<sup>6</sup>

Segundo Moneze, R (2010)<sup>7</sup> enfatiza que muitos idosos lidam bem com o envelhecimento e fazem da Terceira Idade, a melhor fase de suas vidas, saindo para dançar, participando em actividades de grupo e aproveitando tudo o que a vida tem para lhes oferecer, sem dar espaço para a solidão.

Também, para Martins, Rosa (2010), a prática e o desenvolvimento de actividades sócio-recreativas, têm-se revelado, como um factor de crucial importância, na vida das pessoas. O lazer, além de contribuir para um melhor estado de espírito das pessoas, pode também, no caso dos mais velhos, suavizar os efeitos provenientes do processo de envelhecimento.

Todas as actividades recreativas podem ser realizadas em qualquer faixa etária, uma vez que têm como objectivo o de proporcionar momentos de lazer, descontração e interacção. Estas também revigoram, auxiliam nas expressões de sentimentos, trabalham a auto-estima, resgata muitos idosos da solidão, depressão e vitaliza a todos.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> SANTOS, P., (2011), *Solidão*

<sup>6</sup> FONTAINE, R. (2002), *Psicologia do envelhecimento*

<sup>7</sup> MENEZES, R (2010), *Solidão compromete a Saúde dos idosos.*

<sup>8</sup> TAVARES, M., (2011), *Actividades recreativas na 3ª idade.*

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

Durante a pesquisa bibliográfica, constatou-se que o envelhecimento está a aumentar exponencialmente, e que a solidão é um problema presente nesta população idosa, emergindo, assim, a necessidade de validar a existência ou não da solidão, e a correlação entre a solidão e as actividades sócio-recreativas, uma vez que existem autores a demonstrar a importância desta para a qualidade de vida dos idosos

Assim, poder-se-á, perspectivar quais são as actividades, que podem minimizar a solidão, pois é crucial, saber quais são os hábitos dos idosos, relativamente às actividades sócio-recreativas, para orientar os esforços no sentido de reduzir o sedentarismo e proporcionando assim, um envelhecimento mais saudável e com mais qualidade de vida.

Esta problemática originou a seguinte pergunta de partida:

### **1. Quais as actividades sócio-recreativas que podem contribuir para minimizar a solidão?**

E levou a que fossem delineados os seguintes objectivos:

- 1. Clarificar a relação entre a solidão e actividade sócio-recreativa.**
- 2. Identificar, num determinado grupo de idosos, quais são as actividades que são mais favoráveis para minimizar os efeitos da solidão.**



## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

*“A problemática é a abordagem ou a perspectiva teórica que decidimos adoptar para tratarmos o problema formulado (...) equivale a formular os principais pontos de referência teóricos da investigação”* (Quivy, Raymonde e Campenhoudt, Van Luc; 1998)

### **1.1. O ENVELHECIMENTO**

O envelhecimento de uma população, para Berger (1995)<sup>9</sup>, traduz-se pelo *“aumento relativo do número de pessoas idosas em relação ao conjunto da população”*. Isto significa, por um lado, uma diminuição da taxa de natalidade e por outro lado o crescimento do número de idosos na população.

Estatisticamente, o envelhecimento demográfico em Portugal, é um processo irreversível ao longo dos próximos anos. O aumento da população idosa, faz alterar significativamente o topo da pirâmide etária, que já não é como em tempos estreita. Este fenómeno, não se deve só à diminuição da taxa de natalidade como também ao aumento da esperança média de vida.

Se analisarmos as projecções do INE sobre a população residente em Portugal 2008-2060<sup>10</sup>, verifica-se que a proporção de jovens (menos de 15 anos) reduzir-se-á (de 15,3% em 2008 para 11,9% em 2060, no cenário central), tal como a percentagem da população em idade activa (de 67,2% em 2008 para 55,7%, no cenário central). Tal sucede em oposição ao aumento considerável do peso relativo da população com 65 ou mais anos de idade, que no cenário central quase duplicará (passando de 17,4% em 2008 para 32,3% em 2060).

De referir ainda que, de acordo com o INE (2003), do total de famílias só com idosos, a grande maioria é constituída por um idoso (50,5%) ou por dois idosos (48,1%).

---

<sup>9</sup> BERGER, Louise ; MAILLOUX-POIRIER, D. M. – Pessoas idosas: uma abordagem *global*. Lisboa : Lusodidata, 1995.

<sup>10</sup> Projecções de população residente – 2008-2060; [www.ine.pt](http://www.ine.pt)

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

Este fenómeno constituiu um reflexo do envelhecimento da população e das mudanças operadas nas estruturas e funções da família.

Em 1999, o INE<sup>11</sup> publicou um estudo relativo às gerações mais idosas no qual se realça as seguintes conclusões:

- ▶ *“A vivência familiar dos idosos reflecte necessariamente o envelhecimento demográfico e a maior longevidade, nomeadamente feminina”;*
- ▶ *“Os contactos com amigos e familiares não são muito regulares, e são poucos os que pertencem a organizações sociais e/ou culturais”;*
- ▶ *“A baixa participação activa dos idosos nas áreas do lazer e exercício físico poderá ser um facto revelador da diminuição da qualidade de vida dos idosos”;*
- ▶ *“Os idosos a viver sós são os que, de um modo geral, possuem as piores condições de vida e, de entre estes, os homens surgem em posição ainda mais desvantajosa”*

Segundo a OMS, define-se Idoso<sup>12</sup> como “ (...) as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos de idade em países em desenvolvimento”. Os idosos encontram-se numa situação específica, resultante de alguns aspectos característicos que servem de exemplo, tais como:

- ▶ Isolamento social e afectivo (ex. devido ao desaparecimento de familiares e amigos);
- ▶ Diminuição das capacidades físicas e psicológicas;
- ▶ Perda do seu estatuto socioprofissional, prestígio e tempo ocupado;
- ▶ Diminuição da sua independência económica;
- ▶ (...)

---

<sup>11</sup> AS GERAÇÕES MAIS IDOSAS – Um Retracto no final do século. Estudo, n° 83; 1999 [www.ine.pt](http://www.ine.pt)

<sup>12</sup> Referência ao conceito de idoso em notícia dia 01-07-2008: <http://ww1.rtp.pt/noticias/?t=O-conceito-de-idoso-mudou-com-o-passar-dos-anos.rtp&headline=20&visual=9&article=189786&tm=2>

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

Falar do Idoso remete-nos para a questão do envelhecimento. O envelhecimento é um processo de degradação progressiva e diferencial, afectando todos os seres vivos, e o seu termo natural é a morte do organismo. É difícil datar o seu início, porque, de acordo com o nível no qual ele se situa, ou seja, biologicamente, psicologicamente ou sociologicamente, assim, a sua velocidade e gravidade são extremamente oscilantes de pessoa para pessoa.<sup>13</sup>

Segundo Simone Beauvoir,<sup>14</sup> considera que “*o envelhecimento tem sobretudo uma dimensão existencial, e como todas as situações humanas, modifica a relação do homem com o tempo, com o mundo e com a sua própria história, revestindo-se não só de características bio-psíquicas, como também sociais e culturais.*”

A forma como o envelhecimento e o idoso têm sido encarados ao longo da História, varia muito em função da época e do contexto cultural.

Assim, um outro aspecto muito importante para salientar insere-se no contexto da família, uma vez que esta tem sofrido diversas alterações ao longo dos anos.

Neste enquadramento, Alarcão (2000)<sup>15</sup>, enfatiza a “*predominância das famílias nucleares, as famílias monoparentais, os agregados familiares reduzidos, a instabilidade familiar e o elevado fosso existente entre as gerações (avós e netos), que na maioria das vezes, é aumentada por inexistência de convívio afectivo*”.

Em Portugal, de acordo com os dados disponíveis, e à semelhança da maioria dos Países da União Europeia, vê-se confrontado com um duplo envelhecimento, ou seja, um aumento da percentagem de idosos e uma diminuição da percentagem de jovens. Este fenómeno tem sido um factor essencial para adopção de medidas, que permitam atenuar o seu impacto negativo no futuro e potenciar o seu impacto positivo.

---

<sup>13</sup> FONTAINE (2002) . *Psicologia do Envelhecimento*.

<sup>14</sup> BEAUVOIR, Simone de. *A Velhice*; tradução de Heloysa de Lima Dantas. São Paulo: Difusão Europeia 1970

<sup>15</sup> Citado por SEQUEIRA, Carlos, 2010 *Cuidar de idosos com Dependência Física e Mental*

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

A OMS (2002)<sup>16</sup>, definiu o envelhecimento activo como “ *o processo de optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que se envelhece, (que permita) que as pessoas desenvolvam o seu potencial de bem-estar físico, social e mental ao longo de toda a sua vida e participem conforme as suas necessidades, desejos e capacidades*”.

Assim, por parte das diferentes entidades, é cada vez mais evidente a importância e preocupação para com o bem-estar e a qualidade de vida desta população, isto é , de criar/adaptar plataformas com projectos dinâmicos de forma a minimizar/ou evitar a solidão, através de actividades sócio recreativas.

---

<sup>16</sup>Envelhecimento activo: Políticas da Saúde, (2005).[http://prosaude.org/publicacoes/diversos/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://prosaude.org/publicacoes/diversos/envelhecimento_ativo.pdf)

## 1.2. SOLIDÃO NO IDOSO

Dentro dos fenómenos expostos, que estão interligados com o envelhecimento e do idoso, aquele que nos vai merecer um maior destaque é a **solidão** da população nesta faixa etária.

De facto, a solidão nos idosos, em Portugal, tem sido uma matéria em foco e discutida inclusivamente nos meios de comunicação social<sup>17</sup> os populares afirmam que “*Janeiro e Fevereiro levam o velho e o cordeiro*” por forma a exprimir que aqueles meses são os mais ameaçadores para a vida dos idosos.

Para, Sequeira (2006)<sup>18</sup>, solidão “*é um tipo de emoção com determinadas características específicas: sentimento de falta de esperança, isolamento social, sentimentos de exclusão, sentimentos de melancolia e tristeza associado a falta de companheiros, de simpatia e de amizade, acompanhada de sentimentos de perda de sentido, vazio, retirada e baixa auto-estima.*”

Já os autores, Pearlam e Peplau (1982)<sup>19</sup>, analisam a solidão como sendo “*uma experiência desagradável que ocorre quando a rede de relações sociais de uma pessoa é deficiente nalgum aspecto importante, quer quantitativa quer qualitativamente.*” Assim, a essência da solidão é a não satisfação em relação ao relacionamento social, não obrigatória nem necessariamente relacionada com o isolamento objectivo.

Num estudo feito por Barreto (1984)<sup>20</sup> referiu que os níveis mais elevados de solidão encontram-se nas classes mais baixas por existirem poucos interesses específicos, assim como, uma baixa capacidade de ocupação em actividades de satisfação pessoal. Tal poderá estar relacionado com a sua fraca ou inexistente instrução escolar bem como falta de experiência anterior em actividades de ocupação de tempos livres.

---

<sup>17</sup>Jornal DN de 05 de Janeiro de 2010:Solidão arrasta nove idosos para a morte em 12 horas [http://dn.sapo.pt/inicio/portugal/interior.aspx?content\\_id=1461899](http://dn.sapo.pt/inicio/portugal/interior.aspx?content_id=1461899); Jornal O Público de 04 de Fevereiro de 2008: Quase 40 por cento dos idosos passam mais de oito horas sós [http://www.publico.pt/Sociedade/quase-40-por-cento-dos-idosos-passam-mais-de-oito-horas-sos\\_1318555](http://www.publico.pt/Sociedade/quase-40-por-cento-dos-idosos-passam-mais-de-oito-horas-sos_1318555)

<sup>18</sup> SEQUEIRA, C. (2006) Introdução a Prática Clínica, Coimbra, Quarteto

<sup>19</sup> MARQUES, Paula (2003) ; A Solidão na Terceira Idade

<sup>20</sup> Citado por MARQUES, Paula (2003) ; A Solidão na Terceira Idade

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

O autor, Burnside<sup>21</sup> dá relevância, como factores de solidão: isolamento geográfico ou linguístico, diferenças culturais (emigrantes), estilo de vida solitário, doenças, proveniente de perdas, morte iminente. Refere também que o mecanismo da negação é frequentemente operante quando uma pessoa idosa não admite a solidão. Os idosos habitualmente têm dificuldades em exprimir os seus sentimentos, sendo o seu comportamento o melhor indicador.

Por forma, a trabalhar a questão da solidão, o autor Sequeira (2006)<sup>22</sup>, salienta que existem dados relevantes para o processo de diagnóstico desta questão. Assim, dever-se-á utilizar:

- ▶ Uma escala de solidão e/ou interacção.
- ▶ Verificar manifestações e/ou comportamentos de isolamento, como:
  - ❖ Verbalização de ausência de pertença;
  - ❖ Perda devido à separação;
  - ❖ Isolamento social, incompreensão, exclusão;
  - ❖ Dificuldades em estabelecer contactos com outras pessoas;
  - ❖ Dificuldade na relação.

Efectivamente, ainda segundo o mesmo autor, para minimizar ou prevenir a solidão, os profissionais podem:

- ▶ Disponibilizar presença;
- ▶ Planear /oferecer escuta activa;
- ▶ Motivar para a interacção;
- ▶ Informar sobre instituições / serviços de apoio;
- ▶ Incentivar a realização de actividades:
  - ❖ Descrever os benefícios e objectivos das actividades sócio-recreativas;
  - ❖ Incentivar a escolher as actividades sócio-recreativas desejadas.

---

<sup>21</sup> Citado por MARQUES, Paula (2003); *A Solidão na Terceira Idade*

<sup>22</sup> SEQUEIRA, C. (2006) *Introdução a Prática Clínica*, Coimbra, Quarteto

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

- ▶ Planear adesão à participação em actividades:
  - ❖ Estabelecer e fixar com o grupo um horário das actividades a realizar;
  - ❖ Esclarecer com o grupo as dúvidas que possam emergir com as actividades com maior grau de dificuldade /ou compreensão para o seu procedimento;
  - ❖ Dar reforços positivos;
- ▶ Elaboração, reflexão e acompanhamento da resposta individual e/ou interacção do grupo obtida;

### **1.3. ACTIVIDADES SÓCIO-RECREATIVAS**

Ultimamente, acentuam-se os trabalhos científicos e publicações sobre a problemática de envelhecimento, com conseqüente, aumento do conhecimento no domínio da gerontologia, emergindo assim a necessidade de várias e novas formas de abordagem para com as pessoas mais velhas, e até intervenções terapêuticas e actividades sócio recreativas para com grupos de idosos. Deste modo, os idosos devem ser envolvidos em projetos associados ao prazer e ao bem estar.

Na literatura, poder-se-á encontrar, estudos sobre a utilização de diversas terapias e conceituadas, como: a terapia psicodinâmica, cognitivo-comportamental, familiar, ou referência a outras abordagens direcionadas, especificamente, para pessoas mais velhas, como a terapia da reminiscência, de intervenção psicoeducativa e de desenvolvimento pessoal. Efectivamente, nesta plataforma de abordagens possíveis, encontramos a intervenção através das actividades sócio-recreativas, a forma de promover a interação social, fomentar a coesão e, conseqüentemente, a aceitação, além de aumentar a autoestima através do altruísmo e da empatia. Também é privilegiada a aprendizagem e o treino de várias competências (flexibilidade, criatividade, concentração, auto-exposição e a imitação), além do idoso ser ouvido, apoiado, este sente-se valorizado ao poder apoiar os outros e partilhar informação sobre as mudanças e transições.

Os autores Chiu (1999) e Verhaeghen (2000)<sup>23</sup> referem que o trabalho de grupo com idosos, através de actividades sócio-recreativas revela ganhos a nível emocional e cognitivo, superiores às intervenções feitas individualmente. Conseqüentemente, esta metodologia promove a interação social, partilha de informação e aumentar a sua estima e aceitação de si. Pois valorizar as capacidades e competências, saberes e cultura do idoso, aumenta a sua autoestima e autoconfiança, assim conseqüente bem estar do idoso.

---

<sup>23</sup>Citado por LIMA, Margarida (2004) em “*Posso Participar*”, Porto Ambar



## Não à Solidão! Eu Participo...

---

De acordo com Fontaine (2002)<sup>24</sup>, é importante promover actividades lúdicas, com carácter de relação/interacção, que estimulem o contacto social e que tenham como objectivo a reintegração e inclusão dos idosos em grupos de convívio, evitando assim o flagelo da solidão. Isto poderá ser aplicado e entendido através da sensibilização de actividades sócio-recreativas de desenvolvimento pessoal para idosos, extensivo à duração de vida, que sustenta e em que podemos otimizar potencialidades até ao final dos nossos dias.

Os autores Quintas e Castão (1998)<sup>25</sup> referem que a animação<sup>26</sup> “*é uma actividade interdisciplinar e intergeracional que actua em diversas áreas e que influencia a vida do indivíduo e do grupo*”.

O desempenho destas actividades, segundo os mesmos autores, pode especificar-se em quatro modalidades, sendo elas a modalidade cultural, Educativa, Económica e Social.

As actividades sócio recreativas que a animação pode desenvolver também são quatro:

1. **Difusão Cultural:** incentivar o gosto pelas formas culturais, científicas e do conhecimento;
2. **Actividades artísticas não profissionais:** desenvolver talentos e as capacidades artísticas e criativas das pessoas através da sua prática;
3. **Actividades Lúdicas:** a animação por divertimento, lazer, desporto e convívio;
4. **Actividades Sociais:** promover a participação das pessoas nos movimentos cívicos, sociais, políticos e económicos.

Segundo Jacob (2007)<sup>27</sup>, a animação com actividades sócio recreativas de idosos, em particular, define-se, como a *maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa.*”

Segundo Hervy (2001)<sup>28</sup> “*a importância da animação social das pessoas mais velhas é facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive reactivar papéis sociais.*”

---

<sup>24</sup> FONTAINE, R. (2002). *Psicologia do envelhecimento*

<sup>25</sup> Citado por JACOB, Luís (2007) em *Cadernos Socialgest*, nº4 (*Manual de Animação de Idosos*)

<sup>26</sup> Jacob, L. (2007), *Animação de Idoso*, Porto: Ambar

<sup>27</sup> Jacob, L. (2007), *Animação de Idosos*, Porto: Ambar

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

A animação mediada através das actividades sócio-recreativas, deve dar resposta aos seguintes objectivos:

1. Promover a inovação e novas descobertas;
2. Valorizar a formação ao longo da vida;
3. Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
4. Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja passivo e despersonalizador;
5. Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
6. Valorizar as capacidades, competências saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e autoconfiança.

Para operacionalizar um plano de actividades sócio recreativas há que realizar uma avaliação psicológica, social e física de cada um dos indivíduos, no sentido de perceber quais as capacidades e motivações reais de cada idoso em relação a cada uma das actividades propostas. Assim como, dar voz aos idosos para que eles próprios possam propor outras actividades que sejam do seu agrado e participar nas actividades diárias da Instituição.

Desta forma, as actividades sócio recreativas poder-se-ão por em acção de forma a que facilitem a prevenção, reabilitação e a reintegração na comunidade.

Segundo o autor Jacob, as actividades sócio - recreativas podem ser divididas em sete partes:

1. **Actividade física e motora:** aquela em que se pretende que o idoso faça algum tipo de movimento.

Exemplos: Ginástica, dança, caminhadas, relaxamento.

2. **Actividade cognitiva:**

Exemplos: Jogos de atenção, memória, linguagem e compreensão.

---

<sup>28</sup> Citado por JACOB, Luís (2007) em Cadernos Socialgest, nº4 *Manual de Animação de Idosos*

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

3. **Actividade através da expressão plástica:** aquela em que se pretende que o idoso trabalhe a sua faceta artística e através da moldagem consiga exprimir algumas das suas emoções. Este tipo de animação é simultaneamente motora e cognitiva.  
Exemplos: Pintura, bordados, escultura, desenhos.
  
4. **Actividade através da comunicação:** aquela em que se pretende que os idosos comuniquem uns com os outros. Essa comunicação pode ser feita pela música, teatro, dramatização entre outros.  
Exemplos: Teatro, musica, expressão dramática, escrita, fotografia.
  
5. **Actividade associada ao desenvolvimento pessoal e social:** aquela que se pretende desenvolver o “eu” do idoso, as suas expectativas de vida, as suas emoções e sentimentos. Tem como objectivo desenvolver as competências pessoais e sociais da pessoa e, principalmente, da pessoa como elemento de um grupo.  
Exemplos: Auto-conhecimento, histórias de vida, dinâmicas de grupos.
  
6. **Actividade comunitária:** aquela que tem por objective divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes.  
Exemplos: Voluntariado Sénior, guias de museus.
  
7. **Actividade lúdica:** aquela em que o idoso participa activamente no seio da comunidade como elemento válido, activo e útil, destinando-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz activa na comunidade onde vivem.  
Exemplos: Festas, passeios, rábulas, jogos de tabuleiro.

De acordo com Fontaine (2002)<sup>29</sup>, é importante promover actividades recreativas/lúdicas, com carácter de relação/interacção, que estimulem o contacto social e que tenham como objectivo a reintegração e inclusão dos idosos em grupos de convívio, evitando assim o flagelo da solidão.

---

<sup>29</sup> FONTAINE, R. (2002). *Psicologia do envelhecimento*

## **Não à Solidão! Eu Participo...**

---

Isto poderá ser aplicado e entendido através da sensibilização de actividades sócio-recreativas de desenvolvimento pessoal para idosos, extensivo à duração de vida, que sustenta e em que podemos otimizar potencialidades até ao final dos nossos dias.

Os idosos com tanto tempo livre por preencher e alguns com motivação, descobrem talentos e interesses muitas vezes adormecidos.

Efectivamente, são, por conseguinte, actividades: promotoras de desenvolvimento e reestruturação pessoal; fomentam a criação de alternativas e consequente bem-estar e melhor qualidade de vida assim como valorizar a formação ao longo da vida.

## 2. METODOLOGIA

A metodologia consiste no “conjunto dos métodos e das técnicas que guiam a elaboração do processo de investigação científica” (Fortin, 1999)<sup>30</sup>

“A formulação de um problema de investigação depende, não só da escolha de um tema de investigação, ao qual se reporta a problemática em estudo, como também de uma pergunta de partida que dará origem às questões de investigação.” (Quivy e Campenhoudt, 2008)<sup>31</sup>.

Neste capítulo pretende-se descrever e caracterizar o tipo de estudo, população-alvo; amostra populacional, fenómeno/variáveis, instrumentos de colheita de dados, validação e resultados.

### 2.1. TIPO DE ESTUDO

Tendo em conta os objectivos e finalidade deste relatório, realizou-se um estudo exploratório, descritivo e quantitativo. Assim, vai se descrever se existe ou não solidão nos idosos e qual a sua relação com as actividades sócio-recreativas.

Trata-se de um estudo **exploratório**, uma vez que foi realizada uma vasta pesquisa bibliográfica relativa aos conceitos abordados neste estudo, por forma, solidificar conhecimentos e conceitos e assim ser um suporte para o estudo.

**Quantitativo:** “um método de colheita de dados observáveis e quantificáveis. É baseado na observação de factos objectivos, de acontecimentos e fenómenos que existem, independentemente do investigador.” (Fortin, 1999)

**Descritivo:** “Visa caracterizar os fenómenos. Podem variar em complexidade, indo do estudo de um conceito ao estudo de vários conceitos.” (Fortin, 1999)

---

<sup>30</sup> FORTIN (1999) *O Processo de Investigação*, Loures

<sup>31</sup> QUIVY E CAMPENHOUDT (2008), *Manual de Investigação em Ciências Sociais*, Lisboa

## **2.2. POPULAÇÃO ALVO E ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL**

Para a realização deste estudo, a população alvo definida foram os idosos (65 ou mais anos de idade), a residirem em duas Residências Seniores. As Residências escolhidas para a pesquisa de campo pertencem a um Grupo Privado e apresentam-se como uma solução residencial de elevada qualidade, planeada a pensar nas necessidades de privacidade, conforto, segurança e manutenção de uma vida activa.

## **2.3. AMOSTRA POPULACIONAL**

Dos idosos (65 ou mais anos de idade) a residir nas duas Residências Seniores, foram realizados os questionários e a aplicação dos Inquéritos a todos aqueles que, voluntariamente, quiseram participar no estudo.

Assim, no período compreendido entre início de Dezembro a final de Janeiro, participaram 35 idosos, dos quais 14 residem na Instituição C.L. 21 na Instituição C.C.

## **2.4. VARIÁVEIS**

Em qualquer estudo de Investigação é determinante definir as variáveis do estudo.

Assim, define-se como variável dependente “*aquela variável que o investigador pretende avaliar, e depende da variável independente*”. Por sua vez a variável independente, “*é a variável que integra um conjunto de factores, condições experimentais que são manipuladas e modificadas pelo investigador.*” (Reis, 2010)<sup>32</sup>.

Para este estudo definiu-se a solidão como variável dependente e as actividades sócio – recreativas como variável independente.

---

<sup>32</sup> REIS, Filipa (2010), *Como Elaborar uma Dissertação de Mestrado*, Lisboa

## **2.5. INSTRUMENTO DE COLHEITA DE DADOS**

Tendo em conta a população alvo, o tipo de estudo, o tempo disponível para a realização do trabalho, ficou determinado, que se iria utilizar o inquérito por questionário, como instrumento de colheita de dados.

O inquérito por questionário consiste em *“colocar a um conjunto de inquiridos (...) uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao nível de conhecimentos ou de consciência de um acontecimento ou problema (...)”*(Quivy, 1998)

### **2.5.1. INSTRUMENTO DE MEDIDA**

Chegando a esta etapa, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, no sentido de verificar a existência ou não de um instrumento de medida adaptado a este estudo, à população a ser estudada e à realidade portuguesa. Deparamo-nos com algumas dificuldades em encontrar um instrumento de medida adequado, no entanto, e perante esta situação, foi utilizada a escala de solidão da UCLA, já validada para a população portuguesa pelo Professor Neto em 1989<sup>33</sup>. Foi enviado um pedido de autorização da escala, via e-mail<sup>34</sup>, junto do Professor Neto.

## **2.6. APLICAÇÃO DO INSTRUMENTO DE COLHEITA DE DADOS**

Para a aplicação dos questionários foi solicitada a autorização junto dos responsáveis das Residências Sénior – C.C. e C.L.

Após autorização para a aplicação da Escala da Solidão, foi requerida autorização ao sujeito do estudo, através da leitura e confirmação do Consentimento Informado.

---

<sup>33</sup> Anexo 3 Escala da Solidão da UCLA (Neto, 1989)

<sup>34</sup> Anexo 2 Pedido de Autorização

## 2.7. PROCESSAMENTO E TRATAMENTO DOS DADOS

Os dados recolhidos foram sujeitos a um tratamento manual e informático, com o apoio do programa SPSS e do programa Excel.

Relativamente à Escala da Solidão da UCLA, é uma escala que avalia a solidão e os sentimentos associados à mesma. Tem uma abordagem unidimensional, já que vê a solidão como um fenómeno unitário que varia sobretudo na intensidade experienciada (Neto, 1992).

Os autores Russel, Peplau & Ferguson, 1978<sup>35</sup>, consideram a escala como um instrumento com boas qualidades psicométricas, de fácil utilização e um estímulo para serem desenvolvidas investigações empíricas sobre a solidão.

Para este trabalho foi utilizada a escala na versão Portuguesa do autor Neto. É uma escala constituída por 18 itens de escolha múltipla tipo *Likert* em quatro pontos em que 1 corresponde a “nunca”, 2 a “raramente”, 3 a “algumas vezes” e 4 a “muitas vezes”.

A pontuação mínima obtida pode ser de 18 pontos e a máxima de 72 pontos. A pontuação total é obtida através da soma dos 18 itens e reflecte o índice de solidão. Assim, o maior número de pontos alcançados traduzia solidão, enquanto o inverso seria o reflexo da satisfação social, ou seja, ausência de solidão.

De realçar que algumas questões, para poderem ser trabalhadas estatisticamente, são colocadas de forma inversa os itens: 1,4,5,8,9,13,14,17,18.

---

<sup>35</sup> Citado por NETO, F. *Psicologia Social Vol.II*, Universidade Aberta, 2000, Lisboa



## Não à Solidão! Eu Participo...

---

É importante salientar que a escala tem, na óptica do autor Neto (2000), três problemas:

- ▶ Há possibilidade de enviesamento das respostas, já que todos os itens possuem a mesma direcção, reflectindo que os *scores* altos são o reflexo da insatisfação social;
- ▶ Problema de desejabilidade social;
- ▶ Não apresentar valores de uma validade discriminante.

### **3. APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS**

Neste capítulo pretende-se proceder ao tratamento e análise dos dados recolhidos através dos instrumentos aplicados nas Instituições.

A população - alvo do objecto de estudo foram indivíduos com 65 ou mais anos de idade. Da amostra estudada, as idades ficaram no intervalo dos 65 anos a 101 anos de idade.

Relativamente à caracterização sócio demográfica da população estudada podemos verificar, através do Gráfico 1, que a maioria dos inquiridos é do sexo feminino, correspondendo a 22 mulheres e 13 homens. Estes resultados revelam as características do perfil demográfico da população idosa e que vão de encontro com o que foi abordado no enquadramento teórico, ou seja, a maior parte dos idosos são do sexo feminino. Estes resultados estão em concordância com o estudo do INE As Gerações Mais Idosas – Um Retracto no final do século; 1999, assim como no Autor Fernandes (2002) e Oliveira (2005).

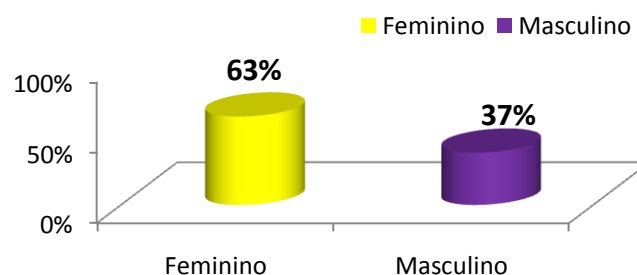


Gráfico 1- Género

## Não à Solidão! Eu Participo...

Relativamente ao estado civil dos inquiridos pode-se verificar através da leitura do Gráfico 2 que a maioria dos idosos é viúvo, sendo que os 66% correspondem a 23 idosos viúvos (as).

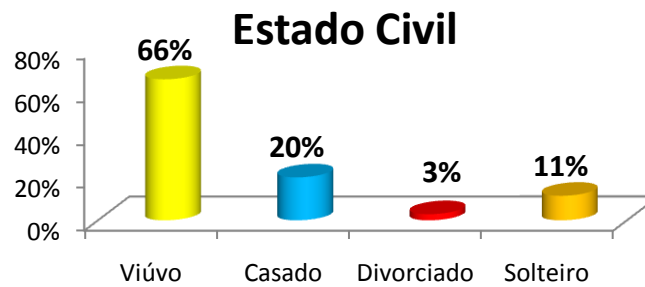


Gráfico 2- Estado Civil

Em relação à escolaridade é de salientar que 43% dos sujeitos têm o ensino Secundário, 49 % licenciatura, 6 % ensino Primário e por fim 3% apresentam Doutoramento.

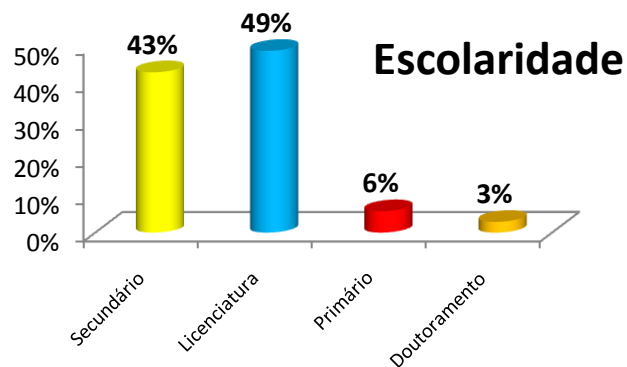


Gráfico 3- Escolaridade

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

No que diz respeito á última profissão exercida, validamos que existe um leque variado de profissões: os Professores, destacam-se com a maior percentagem de 22,8%, ou seja, com um número de 8 sujeitos no universo de 35 inqueridos, segue-se a situação doméstica com 4 elementos e secretárias com três elementos. Entre outras profissões, como Engenheiro, Contabilista, Enfermeira, Psiquiatra, Director de Empresa, Psicóloga, Diplomata, Empresária, CEO, Trabalhador Rural, Administrador EDP, Farmacêutico e Assistente Social, Almirante da Marinha e administrativo.

No que se refere às actividades sócio-recreativas, se podem, ou não, diminuir a solidão, a resposta dos inqueridos foi de **100% Sim** .

As actividades seleccionadas pelos inqueridos, do qual poderão contribuir para minimizar a solidão, foram as mesmas actividades que os idosos têm implementado nas suas instituições.

As actividades sócio-recreativas que mais se destacaram, foram as seguintes, por esta ordem de descrição: Sessão de Leitura, Secção de Cinema, Musicoterapia, Palestras de História, Ginástica, Aula de Canto Coral, Tai-chi, Atelier e por último a Jardinagem.

Há a salientar que alguns inqueridos referiram que não participavam nas actividades de jardinagem e ginástica por dificuldades físicas.

No que diz respeito se os inqueridos sugeriam mais alguma actividade sócio recreativa que ajudasse a minimizar a solidão, estes responderam **99% que sim**.

Outras actividades sócio recreativas propostas para minimizar a solidão, que os inqueridos seleccionaram, foram as seguintes por ordem de descrição: Actividades promotoras do desenvolvimento pessoal e social, cognitivas ou mental, através da expressão plástica, através da expressão e comunicação, comunitárias e actividades físicas/motora.

## Não à Solidão! Eu Participo...

Relativamente aos dados resultantes da aplicação da Escala de Solidão de UCLA (Neto) realçamos as respostas dos inquiridos às questões 2, 5, 9,10,12<sup>36</sup>.

Na questão “*Sinto falta de Camaradagem*” conforme está indicado no Quadro 1, demonstra que 14 dos 34 inquiridos, ou seja, 41,2% sente falta de camaradagem *algumas vezes* ou *muitas vezes*, o que demonstra que quase metade dos idosos inquiridos sente pouca camaradagem em relação aos demais residentes.

	Frequência	Percentagem
Nunca	5	14,7
Raramente	15	44,1
<i>Algumas Vezes</i>	<i>10</i>	<i>29,4</i>
<i>Muitas Vezes</i>	<i>4</i>	<i>11,8</i>
Total	34	100,0

Quadro 1

Em relação à questão “*Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam*” é de realçar o facto de 29 inquiridos, ou seja, 85%, considera que *raramente* ou *algumas vezes* tem muito em comum com as pessoas que os rodeiam, revelando que não sentem muita afinidade com os demais residentes.

	Frequência	Percentagem
Nunca	3	8,8
<i>Raramente</i>	<i>13</i>	<i>38,2</i>
<i>Algumas Vezes</i>	<i>16</i>	<i>47,1</i>
Muitas Vezes	1	2,9
Total	34	100,0

Quadro 2

<sup>36</sup> As restantes respostas encontram-se nos quadros apresentados no Anexo 5

## Não à Solidão! Eu Participo...

Quando questionados se “*Há pessoas a quem me sinto chegado*” mais de 50% dos inquiridos, responderam afirmativamente referindo que *algumas vezes* sentem-se chegado aos outros residentes.

	Frequência	Porcentagem
Nunca	1	2,9
Raramente	5	14,7
<b>Algumas Vezes</b>	<b>20</b>	<b>58,8</b>
Muitas Vezes	7	20,6
Total	34	100,0

Quadro 3

Relativamente a uma questão mais sensível, em que se pergunta “*Sinto-me excluído*”, o posicionamento dos inquiridos, como se pode verificar através do quadro 4, foi maioritariamente *raramente* (50%) ou *nunca* (26%) totalizando 76% dos inquiridos que se sente incluído no grupo em que está inserido.

	Frequência	Porcentagem
<b>Nunca</b>	<b>9</b>	<b>26,5</b>
<b>Raramente</b>	<b>17</b>	<b>50,0</b>
Algumas Vezes	6	17,6
Muitas Vezes	1	2,9
Total	34	100,0

Quadro 4

Por fim, na questão “*Sinto-me isolado dos outros*” é de realçar que muito embora 61% dos inquiridos *nunca* (17,6%) ou *raramente* (44,1%), o número de inquiridos que refere *algumas vezes* e *muitas vezes* merece destaque pois ambos totalizam 35,3.

	Frequência	Porcentagem
Nunca	6	17,6
Raramente	15	44,1
<b>Algumas Vezes</b>	<b>8</b>	<b>23,5</b>
<b>Muitas Vezes</b>	<b>4</b>	<b>11,8</b>
Total	34	100,0

Quadro 5

### 4. CONCLUSÃO

Segundo, a Organização Mundial da Saúde, cita que os países podem custear o envelhecimento, se os governos, as organizações internacionais e a sociedade civil implementarem políticas e programas de “envelhecimento activo” que melhorem a saúde, a participação em actividades físicas, sócio-recreativas e a segurança dos cidadãos e cidadãs mais velhos. A hora de planear e agir é agora.

Com a realização deste trabalho foi possível analisar e aprofundar a problemática do envelhecimento, solidão e as actividades sócio-recreativas. Efectivamente, a problemática do envelhecimento deve assentar numa plataforma de dar mais qualidade de vida aos seniores, saber estabelecer vínculos estáveis entre as gerações, aproveitar as histórias que os idosos têm para nos contar e sensibiliza-los para a prática e rumo às actividades sócio recreativas. Assim, poderá ser um complemento, uma sensibilização e desafio para a idade avançada de forma que contribuía e promova um envelhecimento saudável, sem solidão, dinâmico e activo, onde possa emergir novas formas de pensar sobre o desenvolvimento e reorganização pessoal.

Desta forma, viver uma boa velhice significa viver um processo contínuo de adaptação e de aprendizagem com os ganhos e perdas em busca da integridade, satisfação e do bem-estar (Neri, 2000)<sup>37</sup>

No decorrer da investigação de campo foi verbalizado pelos inqueridos, assim como, pelos técnicos a existência de solidão, mais tarde confirmada pela aplicação da escala de solidão e tratamentos dos dados.

Segundo Paúl (1992)<sup>38</sup> num estudo sobre a satisfação de vida em idosos residentes em diferentes ambientes verificou que os idosos residentes em lares tendiam a sentir-se mais sós e insatisfeitos, afastados das suas redes sociais num dia-a-dia monótono e sem esperança ou investimento no futuro terreno.

---

<sup>37</sup> Citado por PAÚL, M. C. & Fonseca, A. M. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados. In C. Paúl, A. M. Fonseca, I. Martin & J. Amado (Eds.), *Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses*. Lisboa: Climepsi.

<sup>38</sup> Paúl, M. C. (1996). *Psicologia dos Idosos: o envelhecimento em meios urbanos*. Braga

## **Não à Solidão! Eu Participo...**

---

Segundo a bibliografia consultada, existem estudos que comprovam que os idosos, utentes de lares têm uma autoestima mais baixa do que aqueles que vivem em casa própria. Uma das razões para esta situação poderá ser a escassez de actividade que existe nos lares, em comparação com os que vivem em casa.

Ainda relativamente aos resultados obtidos no decorrer dos questionários, foi verbalizado por alguns inqueridos que as actividades existentes, eram poucas, inclusivamente deveria haver uma actividade espiritual, filmes musicais, clássicos e biográficos.

Assim, deve-se colocar em acção várias actividades que sejam adequadas a diversas situações e com objectivos específicos de modo a promover o auto/hetero conhecimento, desenvolver a criatividade, aumentar pensamentos positivos, relaxamento, treino de memória, estimulação cognitiva e proporcionar actividades que façam rir, promovam o bem-estar, lazer, prazer, propiciar a qualidade de vida e a satisfação pessoal. (Lima, 2002).

Na verdade limitar-nos-emos a citar que este trabalho, deve ser visto como um processo inacabado, uma vez que confrontado com a prática podemos sentir necessidade de o adaptar a outras necessidades que possam vir a fazer-se sentir, havendo necessidade de o reformular de modo a que possamos fazer melhor.



### 5. BIBLIOGRAFIA

- ▶ BEAUVOIR, Simone de. **A velhice** ; tradução de Heloysa de Lima Dantas. São Paulo : Difusão Europeia.
- ▶ BRANDES D. & Philips, H. (2006); *Manual de jogos educativos: 140 Jogos para professores e animadores de grupo*, 1ª Edição, Lisboa: Padrões Culturais Editora.
- ▶ CABRILLO, F. e CACHAFEIRO, L. (1990). *A Revolução Grisalha*. Lisboa: Planeta Editora.
- ▶ Censos (5 de Agosto de 2002). *Envelhecimento em Portugal*; [www.ine.pt](http://www.ine.pt)
- ▶ *Envelhecimento activo*. Um projeto de Política de Saúde , retirado a 12 de Janeiro de 2011.- [www.crdeunati.uerj.br/doc\\_gov/destaque/Madri.doc](http://www.crdeunati.uerj.br/doc_gov/destaque/Madri.doc)
- ▶ FIGUEIREDO, D; GUERRA, S e LILIANA S , Universidade de Aveiro (2010), *O que é o envelhecimento* - [redessocialzemeis.cm-oaz.pt](http://redessocialzemeis.cm-oaz.pt)
- ▶ FONTAINE, R. (2002). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores
- ▶ Geis, Pilar, Rubi, Maika. (2003). *Terceira Idade Actividades criativas e recursos práticos*. Porto alegre: Artmed.
- ▶ INE – Instituto Nacional de Estatística (2002). Retirado a 18 de Dezembro de 2010. *O envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e socioeconómica recente das pessoas idosas*. Lisboa: Serviço de Estudos sobre a População do Departamento de Estatísticas Censitárias e de população do INE.
- ▶ JACOB, L. (2007). *Animação de Idosos*. Porto: Ambar
- ▶ JACOB, L., (2007), retirado a 10 de Janeiro de 2011. Socialgest (site sobre *animação para idosos*) – [www.socialgest.pt](http://www.socialgest.pt)
- ▶ LIMA, M.(2004), *Posso Participar. Apresentação de desenvolvimento pessoal para idosos*. Porto: Âmbar.
- ▶ MARQUES, Paula (2003) ; *A Solidão na Terceira Idade*
- ▶ MENEZES; R., (2010). *Solidão compromete a Saúde dos idosos*. <http://www.parana-online.com.br/canal/vida-e-saude/news/443682/?noticia=SOLIDAO+COMPROMETE+A+SAUDE+DOS+IDOSOS>
- ▶ MOURA, C. (2006). *Século XXI- Século do envelhecimento*, 1ª edição, Lisboa: Luso ciência.
- ▶ NETO, F. MONTEIRO, M., SANTOS, M., *Psicologia – 1ª Parte*, Porto Editora, 2005, Porto.
- ▶ NEVES, R. (2009), *Do Projecto de vida ao Projecto de Prestação de Cuidados para Lares Residenciais de Idosos: A Dimensão psicológica da Relação*. Tese de Mestrado. ISPA, Lisboa

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

- ▶ Organização Mundial de Saúde (2001). Retirado a 14 de Dezembro de 2010. *Relatório sobre a Saúde no mundo – saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Geneva: OMS
- ▶ PAÚL, M. C. & Fonseca, A. M. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados. In C. Paúl, A. M. Fonseca, I. Martin & J. Amado (Eds.), *Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses*. Lisboa: Climepsi.
- ▶ PENA, F.B. & Espírito Santo, F. H. (2006). *O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo um gupo da terceira idade.*, Revista Electrónica de Enfermagem
- ▶ Plano de Acção Internacional para o envelhecimento. (2003), Brasília
- ▶ *Projeções de população residente – 2008-2060*; [www.ine.pt](http://www.ine.pt)
- ▶ *Projeções de população residente – 2008-2060*; [www.ine.pt](http://www.ine.pt)
- ▶ AS GERAÇÕES MAIS IDOSAS – *Um Retracto no final do século*. Estudo, nº 83; 1999 [www.ine.pt](http://www.ine.pt)
- ▶ *Psicologia Social Vol.II*, Universidade Aberta, 2000, Lisboa.
- ▶ QUIVY, Raymond; CHAMPENHODOUT, Luc Van – *Manual de investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva
- ▶ Retirado a 16 de Janeiro de 2011, <https://bdigital.ufp.pt/dspace/bitstream>
- ▶ REIS, Filipa (2010), *Como Elaborar uma Dissertação de Mestrado*, Lisboa
- ▶ SANTOS, A., (2008). *Qualidade de vida e solidão na terceira idade*, Porto
- ▶ SANTOS, Priscila. Retirado a 29 de Janeiro, de 2011. *Solidão*. [http://www.slideshare.net/1950/solidao?src=related\\_normal&rel=341894](http://www.slideshare.net/1950/solidao?src=related_normal&rel=341894)
- ▶ SEQUEIRA, C. (2010). *Cuidar de idosos com dependência Física e Mental*”, Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- ▶ SEQUEIRA, Carlos – *Introdução à Prática Clínica. Do diagnostico à intervenção em enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica*. 1ª ed. Coimbra: Quarteto, 2006. 234 p. ISBN - 978-989-558-083-5.
- ▶ TAVARES, M., *Actividades recreativas na 3ª idade*. <http://www.webartigos.com/articles/20684/1/ATIVIDADES-RECREATIVAS-NA-3-IDADE/pagina1.html>
- ▶ VENTOSA, V., MARSET, R. (2003). *Integração de Pessoas Com perturbações Psíquicas em Actividades de Tempos Livres*. 1ª Edição, Lisboa: Dinalivro.

## **ANEXO 1 – Consentimento Informado**

Exmo(a) Srs.,

Gostaria de solicitar autorização para que participasse numa investigação sobre a Solidão e as Actividades Sócio-Recreativas. Esta insere-se na Pós Graduação de Gestão Organizacional de Equipamentos para Idosos.

Apenas lhe será pedido que responda a um questionário, que posteriormente irá ser cotado e alvo de análise estatística anónima e que tem questões voltadas apenas para o tema em análise.

Este estudo está organizado de maneira a que não sejam colocadas em causas as actividades diárias dos participantes envolvidos ou mesmo no funcionamento interno da instituição. Não haverá qualquer inconveniência para todos os que participarem nesta investigação assim como para os que não participarem. Só será feita a investigação se o seu consentimento for dado.

Toda a informação será estritamente confidencial e os questionários são anónimos. Só os responsáveis pela investigação terão acesso à informação.

Assinale conforme a sua vontade, no respectivo quadro.

Autorizo a participação neste estudo

Não autorizo a participação neste estudo

Sem mais no momento,

Agradecemos a V/ disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos:

## ANEXO 2 – Pedido de Autorização para usar a Escala da Solidão da UCLA

Lisboa, 24 de Novembro de 2010

Boa tarde Exmo Dr. Felix Neto

Ana Carolina Lopes, Assistente Social e Maria Fernanda Rodrigues dos Santos, enfermeira, ambas a frequentarem uma Pós Graduação de Gestão Organizacional de Equipamentos para Idosos. Dentro deste âmbito, estamos a frequentar a Unidade Curricular IV, última etapa do curso. Assim sendo, foi-nos proposto a realização de um trabalho Científico. Neste contexto o a área de interesse comum, para a qual queremos desenvolver o respectivo trabalho é referente à “**Solidão no Idoso**”.

Dado que fizemos uma pesquisa na internet sobre os seus livros, artigos e outras informações acerca desta temática, sem êxito, vínhamos por este meio solicitar a sua autorização formal para “Escala de Solidão da UCLA”, dado que o nosso estudo engloba avaliarmos a solidão existente no idoso, inserido numa Residência Assistida Particular. Posteriormente, iremos fazer a ligação com actividades sócio-recreativas, verificando quais são as mais eficazes de maneira a **minimizar** ou **prevenir** a Solidão.

Assim, solicitávamos ajuda e se é possível enviar informação sobre as regras de cotação e aplicação da escala de Solidão.

Caso seja necessário para esclarecer alguma dúvida o meu contacto via telefone e email:  
912571232 / mfrsantos@gmail.com

Sem outro assunto, resta-nos agradecer a atenção e disponibilidade prestada,  
Cordiais Cumprimentos

Fernanda Santos  
Ana Carolina Lopes

## Não à Solidão! Eu Participo...

### ANEXO 3 – Escala da Solidão UCLA (Neto, F. 1989)

Indique quantas vezes se sente da forma que é descrita em cada uma das seguintes afirmações. Coloque um círculo à volta de um número para cada uma delas

	NUNCA	RARAMENTE	ALGUMAS VEZES	MUITAS VEZES
1. Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta. *	1	2	3	4
2. Sinto falta de camaradagem	1	2	3	4
3. Não há ninguém a quem possa recorrer	1	2	3	4
4. Sinto que faço parte de um grupo de amigos.*	1	2	3	4
5. Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam. *	1	2	3	4
6. Já não sinto mais intimidade com ninguém.	1	2	3	4
7. Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam.	1	2	3	4
8. Sou uma pessoa voltada para fora.*	1	2	3	4
9. Há pessoas a quem me sinto chegado.*	1	2	3	4
10. Sinto-me excluído.	1	2	3	4
11. Ninguém me conhece realmente bem.	1	2	3	4
12. Sinto-me isolado dos outros.	1	2	3	4
13. Consigo encontrar camaradagem quando quero.*	1	2	3	4
14. Há pessoas que compreendem realmente.*	1	2	3	4
15. Sou infeliz por ser tão retraído.	1	2	3	4
16. As pessoas estão à minha volta mas não estão comigo.	1	2	3	4
17. Há pessoas com quem consigo falar.*	1	2	3	4
18. Há pessoas a quem posso recorrer*	1	2	3	4

### ANEXO 4 – Questionário aplicado aos utentes/idosos dos equipamentos sociais

#### Questionário

Este Questionário destina-se aos utentes das *Residências Sénior* – Casas das Cidade e Clube de Repouso - Casa dos Leões do Grupo Espírito Santo, pretendendo saber a vivência ou não de solidão e a influência das actividades sócio-recreativas.

Assinale com uma “X” cada quadro que considera ser mais aceitável.

O presente questionário garante o anonimato absoluto do residente para que possa preenchê-lo com maior declive e veracidade.

#### Identificação

1. **Sexo:** Masculino  Feminino
2. **Idade:** \_\_\_\_\_
3. **Estado Civil:** Casado(a)   
Viúvo(a)   
Divorciado(a)   
Solteiro(a)
4. **Naturalidade:** \_\_\_\_\_
5. **Nível de Escolaridade:**  
Analfabeto   
Sabe ler e escrever   
4ª Classe   
Ciclo Preparatório   
Secundário   
Ensino Superior/Licenciatura   
Mestrado   
Doutoramento
6. **Última Profissão exercida:** \_\_\_\_\_

## Não à Solidão! Eu Participo...

### Questionário sobre as Actividades Sócio-Recreativas

**1. Acredita que as actividades sócio-recreativas podem diminuir a solidão?**

Sim

Não

*(caso responda “não” há primeira pergunta termina aqui o questionário. Agradecemos desde já a sua disponibilidade e colaboração)*

**2. Dentro das actividades Sócio – Recreativas existentes, assinale aquela(s) que poderão contribuir para minimizar a solidão:**

Musicoterapia

Ginástica

Tai-chi

Sessão de Cinema

Sessão de Leitura

Ateliê

Aula de Canto Coral

Jardinagem

Palestras de História

**3. Sugeriria mais alguma actividade sócio-recreativa que ajudasse a minimizar a solidão?**

Sim  Não

**3.1 Se sim, qual das seguintes:**

**3.1.1. Actividades cognitivas ou mentais:**

Jogos de atenção, memória (reconhecimento de figuras e objectos),  
linguagem e compreensão, etc.

**3.1.2. Actividades através da expressão plástica:**

Pintura, recortes e colagens, escultura, desenhos, etc.

**3.1.3. Actividades através da expressão e comunicação:**

Teatro, musica, expressão dramática, escrita, fotografia, etc.

**3.1.4. Actividades promotoras do desenvolvimento pessoal e social:**

Auto-conhecimento, histórias de vida, dinâmicas de grupos.

**3.1.5. Actividades Física/Motora:**

Ginástica, dança, caminhadas, relaxamento,  
motricidade física e grossa.

## Não à Solidão! Eu Participo...

---

**3.1.6. Actividades Comunitárias:**

Voluntariado Sénior, desenvolvimento comunitário, guias de museus, etc. □

**3.1.7. Actividades Lúdicas:**

Festas, passeios, rábulas, jogos de tabuleiro, etc. □

**Obrigado pela Vossa Colaboração!**



## Não à Solidão! Eu Participo...

### ANEXO 5 – Resultados da Aplicação da Escala de Solidão

#### 1 - Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nunca	1	2,9	2,9	2,9
Raramente	4	11,8	11,8	14,7
Algumas Vezes	21	61,8	61,8	76,5
Muitas Vezes	8	23,5	23,5	100,0
Total	34	100,0	100,0	

#### 2 - Sinto falta de camaragem

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nunca	5	14,7	14,7	14,7
Raramente	15	44,1	44,1	58,8
Algumas Vezes	10	29,4	29,4	88,2
Muitas Vezes	4	11,8	11,8	100,0
Total	34	100,0	100,0	

#### 3 - Não há ninguém a quem possa recorrer

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nunca	7	20,6	20,6	20,6
Raramente	20	58,8	58,8	79,4
Algumas Vezes	4	11,8	11,8	91,2
Muitas Vezes	3	8,8	8,8	100,0
Total	34	100,0	100,0	

#### 4 - Sinto que faço parte de um grupo de amigos.\*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nunca	1	2,9	2,9	2,9
Raramente	8	23,5	23,5	26,5
Algumas Vezes	14	41,2	41,2	67,6
Muitas Vezes	11	32,4	32,4	100,0
Total	34	100,0	100,0	

## Não à Solidão! Eu Participo...

### 5 - Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam. \*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nunca	3	8,8	8,8	8,8
	Raramente	13	38,2	38,2	47,1
	Algumas Vezes	16	47,1	47,1	94,1
	Muitas Vezes	1	2,9	2,9	97,1
	5	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

### 6 - Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam. \*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nunca	2	5,9	5,9	5,9
	Raramente	21	61,8	61,8	67,6
	Algumas Vezes	8	23,5	23,5	91,2
	Muitas Vezes	2	5,9	5,9	97,1
	6	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

### 7 - Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Raramente	17	50,0	50,0	50,0
	Algumas Vezes	10	29,4	29,4	79,4
	Muitas Vezes	6	17,6	17,6	97,1
	7	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

### 8 - Sou uma pessoa voltada para fora.\*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nunca	1	2,9	2,9	2,9
	Raramente	4	11,8	11,8	14,7
	Algumas Vezes	22	64,7	64,7	79,4
	Muitas Vezes	6	17,6	17,6	97,1
	8	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

## Não à Solidão! Eu Participo...

### 9 - Há pessoas a quem me sinto chegado.\*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nunca	1	2,9	2,9	2,9
Raramente	5	14,7	14,7	17,6
Algumas Vezes	20	58,8	58,8	76,5
Muitas Vezes	7	20,6	20,6	97,1
9	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

### 10 - Sinto-me excluído.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nunca	9	26,5	26,5	26,5
Raramente	17	50,0	50,0	76,5
Algumas Vezes	6	17,6	17,6	94,1
Muitas Vezes	1	2,9	2,9	97,1
10	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

### 11 - Ninguém me conhece realmente bem.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nunca	1	2,9	2,9	2,9
Raramente	12	35,3	35,3	38,2
Algumas Vezes	10	29,4	29,4	67,6
Muitas Vezes	10	29,4	29,4	97,1
11	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

### 12 - Sinto-me isolado dos outros.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Nunca	6	17,6	17,6	17,6
Raramente	15	44,1	44,1	61,8
Algumas Vezes	8	23,5	23,5	85,3
Muitas Vezes	4	11,8	11,8	97,1
12	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

## Não à Solidão! Eu Participo...

### 13 - Consigo encontrar camaradagem quando quero.\*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Raramente	8	23,5	23,5	23,5
	Algumas Vezes	21	61,8	61,8	85,3
	Muitas Vezes	4	11,8	11,8	97,1
	13	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

### 14 - Há pessoas que compreendem realmente.\*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Raramente	10	29,4	29,4	29,4
	Algumas Vezes	18	52,9	52,9	82,4
	Muitas Vezes	5	14,7	14,7	97,1
	14	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

### 15 - Sou infeliz por ser tão retraído.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nunca	11	32,4	32,4	32,4
	Raramente	20	58,8	58,8	91,2
	Algumas Vezes	2	5,9	5,9	97,1
	15	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

### 16 - As pessoas estão à minha volta mas não estão comigo.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nunca	1	2,9	2,9	2,9
	Raramente	11	32,4	32,4	35,3
	Algumas Vezes	13	38,2	38,2	73,5
	Muitas Vezes	8	23,5	23,5	97,1
	16	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

## Não à Solidão! Eu Participo...

### 17 - Há pessoas com quem consigo falar.\*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Raramente	2	5,9	5,9	5,9
Algumas Vezes	21	61,8	61,8	67,6
Muitas Vezes	10	29,4	29,4	97,1
17	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	

### 18 - Há pessoas a quem posso recorrer\*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Raramente	3	8,8	8,8	8,8
Algumas Vezes	22	64,7	64,7	73,5
Muitas Vezes	8	23,5	23,5	97,1
18	1	2,9	2,9	100,0
Total	34	100,0	100,0	