

# O isolamento social dos idosos

Caso de estudo

O problema na cidade do Porto

## \_\_\_Conteúdos

- Enquadramento
- **Porque...** focar no isolamento social dos idosos?  
Importância e impactos do problema
- **O que...** é o isolamento social?  
Conceitos relevantes para entender o problema
- **Como...** desconstruir o problema?  
Possíveis causas e fatores determinantes
- **Quem...** são estes idosos?  
Perfil do público afetado pelo problema
- **Quais...** são as respostas que já existem?  
Análise das respostas existentes na cidade do Porto
- Referências
- Metodologia e Participantes

## \_\_\_Enquadramento e Objetivos

Este caso de estudo foi desenvolvido no âmbito da iniciativa Laboratório de Inovação Social, levada a cabo pelo Município do Porto, através do seu [Centro de Inovação Social](#).

O Laboratório de Inovação Social é uma iniciativa de estímulo e apoio à apresentação e desenvolvimento colaborativo de novas soluções aos problemas sociais da cidade do Porto.

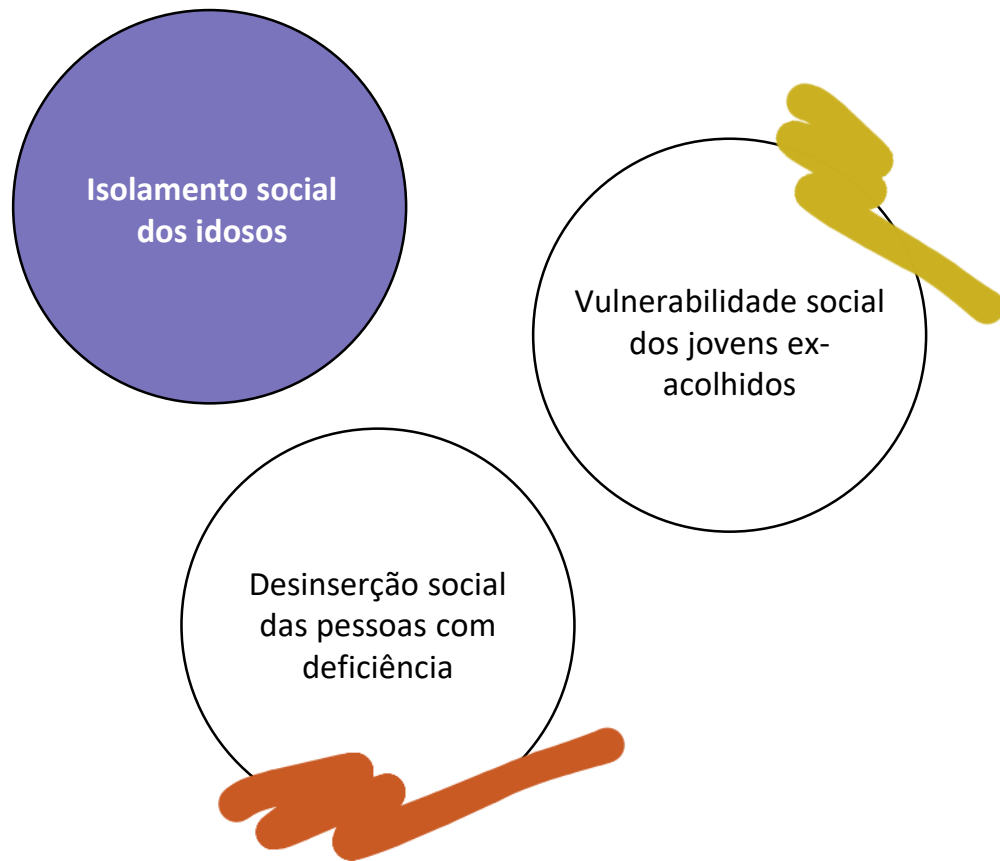
A primeira fase desta iniciativa contempla a implementação de uma metodologia participada de identificação e caracterização de problemas sociais que resulta na construção de “casos de estudo” que incidem sobre problemas sociais da cidade, caracterizando-os nas suas causas, perfil do público afetado e respostas existentes.



\_\_\_Laboratório de Inovação Social



## \_\_\_ Enquadramento e Objetivos



Este é 1 dos 3 casos de estudo lançados no âmbito da 1.ª Edição do Laboratório, dedicado ao problema social: **“Isolamento social dos idosos na cidade do Porto”**.

Pretende-se com estes casos de estudo, por um lado, contribuir para a compreensão dos fenómenos complexos associados aos problemas sociais da cidade, combinando o conhecimento científico do setor académico com a experiência de terreno dos setores público e social. E, por outro, tornar esse conhecimento inteligível e acessível aos cidadãos, com a ambição maior de potenciar a discussão informada e, por conseguinte, promover novas soluções mais fundamentadas e radicadas na resolução das causas desses problemas.

# Porque... focar no isolamento social dos idosos na cidade do Porto?

Importância e impactos do problema



## \_\_\_Porque... focar no isolamento social dos idosos?

O envelhecimento demográfico é uma realidade na maior parte dos países ocidentais. A cidade do Porto segue esta tendência, com os últimos censos a registar para o concelho um índice de envelhecimento\* de 220 idosos por cada 100 jovens. Hoje, cerca de **26% da população portuense tem mais de 65 anos**, o que representa um aumento de 9,3% na última década.

Não sendo o envelhecimento por si só um problema, tem trazido a si associados outros, de entre os quais o isolamento social dos idosos que tem vindo a adquirir crescente destaque ao nível político e social.

\*O índice de envelhecimento é o número de pessoas com 65 e mais anos por cada 100 pessoas menores de 15 anos



## \_\_\_Porque... focar no isolamento social dos idosos?

De forma geral, a literatura internacional tem encontrado fortes evidências dos impactos negativos que o isolamento social dos idosos tem na sua qualidade de vida e longevidade. O isolamento social afeta a mortalidade em níveis semelhantes a outros fatores de risco bem demonstrados como a obesidade, o fumar e a inatividade física.

### 1) Doença física

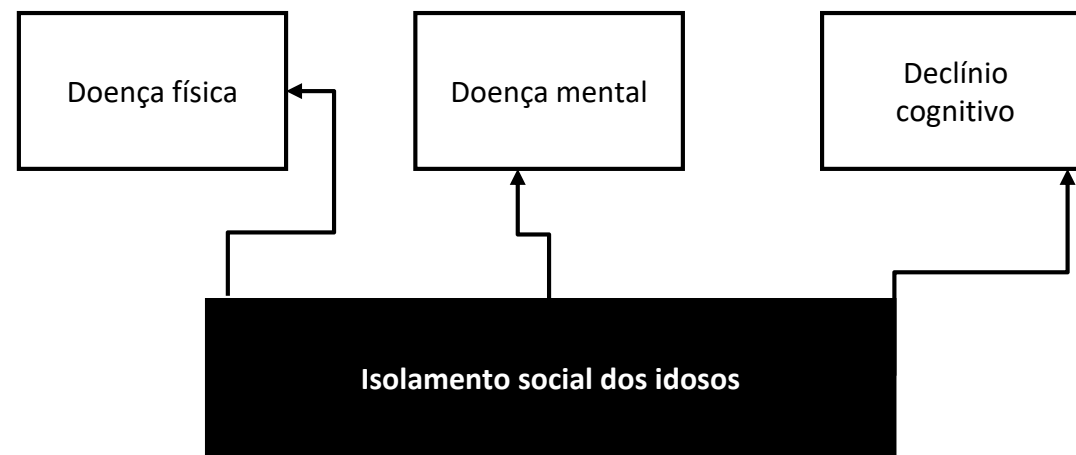
O isolamento social aumenta significativamente o risco de morte prematura de todas as causas, incluindo doença cardiovascular e AVC. (WHO, 2021)

### 2) Doença mental

Há também evidências significativas de que o isolamento social pode contribuir para o aumento de problemas de saúde mental, como a depressão, ansiedade e ideação suicida. (WHO, 2021)

### 3) Declínio cognitivo

O isolamento social foi associado com um aumento de cerca de 50% do risco de demência. (NASEM, 2020)



## \_\_\_Porque... focar no isolamento social dos idosos?

O isolamento social dos idosos não é apenas um problema de grande abrangência, dada a proporção da população que afeta, com tendência a agravar-se, mas também de grande gravidade dados os efeitos negativos que este problema tem no público por ele afetado. Mais, apesar do crescente destaque, trata-se de um problema ainda negligenciado, com respostas em número e adequação insuficientes que deixam a descoberto vários potenciais caminhos de intervenção.

Deste modo, urge encontrar novas soluções com eficácia comprovada que nos permitam dar resposta ao isolamento social dos idosos na nossa cidade.



**P** LOCAL LISBOA PORTO CIDADES MAIS ▾

### Bairros do Porto têm mais de 2000 idosos em risco de isolamento

Projecto camarário Porto Importa-se, de combate à solidão de inquilinos municipais com mais de 70 anos, vai iniciar terceira edição. Pandemia fez subir risco de isolamento. É preciso “reinventar os modos de habitar”, defende vereador Pedro Baganha.

Mariana Correia Pinto  
11 de Maio de 2022, 19:23 [Receber alertas](#)





# O que é... o isolamento social?

Conceitos relevantes para entender o problema

## \_\_\_ O que é... o isolamento social?

Para nos debruçarmos sobre este problema, é importante entender alguns conceitos e como eles se interligam.

O isolamento social, segundo Lubben (1988), está associado à **privação de contactos e de interação com pessoas significativas** (familiares, amigos e vizinhos). Para além desta privação, também poderá ser associado a uma **ausência de envolvimento na comunidade** ou com o mundo exterior e a uma **ausência ou dificuldade no acesso a serviços**. (SNS 24, 2022)

Para este isolamento social, contribuem uma série de fatores de risco:

- viuvez e perda de filhos;
- saúde deteriorada, designadamente no que toca à dificuldade de mobilidade;
- doença mental, como depressão;
- viver sozinho.

(SNS 24, 2022)

## \_\_\_ O que é... o isolamento social?

Importa distinguir o isolamento social da solidão, dois conceitos relacionados, mas diferentes.

A “solidão” é o sentimento subjetivo doloroso que resulta de uma discrepância entre o nível desejado e efetivo de relações interpessoais. Já o isolamento social, é o estado objetivo de ter uma rede reduzida de relações e, assim, interações com outros pouco frequentes. (WHO, 2021)

Assim, apesar de o isolamento social poder dar origem a sentimentos de solidão, as pessoas socialmente isoladas não sentem necessariamente solidão e vice versa.



**ISOLAMENTO SOCIAL**



**SOLIDÃO**

# Quem... são estes idosos?

Perfil do público afetado pelo problema

## \_\_\_ Quem... são estes idosos?

Apesar do perfil dos idosos isolados poder ser heterogéneo, sabemos que há algumas características e experiências que estão associadas a um maior risco de isolamento social, designadamente:

- Ser mulher
- Ter sofrido perdas consideráveis (viuvez, perda de filhos)
- Ter pouca mobilidade física e funcional
- Não ter filhos ou ter filhos deslocalizados
- Ter problemas de saúde mental
- Viver sozinho



Ir para notícia

## \_\_\_ Quem... são estes idosos?

Para além do perfil sociodemográfico, importa compreender igualmente estes idosos pelas suas vivências subjetivas: o que sentem, desejam e quais são as suas frustrações.

*“Quando perguntamos o que querem, uma sólida parte diz que quer passar mais tempo com os filhos.”*

*“Querem continuar com um sentido de utilidade na sua casa. Com a organização que querem, as rotinas que querem, as regras que querem.”*

*“Têm este preconceito delas próprias: “Já não tenho idade para fazer isto”.”*

*“É assim que as pessoas foram vivendo a vida toda: só são válidas se forem úteis para alguém. Há uma falta de reflexão deles próprios. Quando perguntamos o que gostam, não sabem dizer. ”*

*“Principal veículo de informação é a televisão. Alguns utilizam o rádio, mas todos eles ligam a televisão.”*

*“Idosos não querem ser um fardo para a família.”*

*“Muito receio de ir à rua, apesar de uma grande vontade. Têm medo de cair, ir para um hospital e daí ir parar a uma instituição. Não saem à rua sozinhos.”*

**- Relatos de participantes dos focus groups**

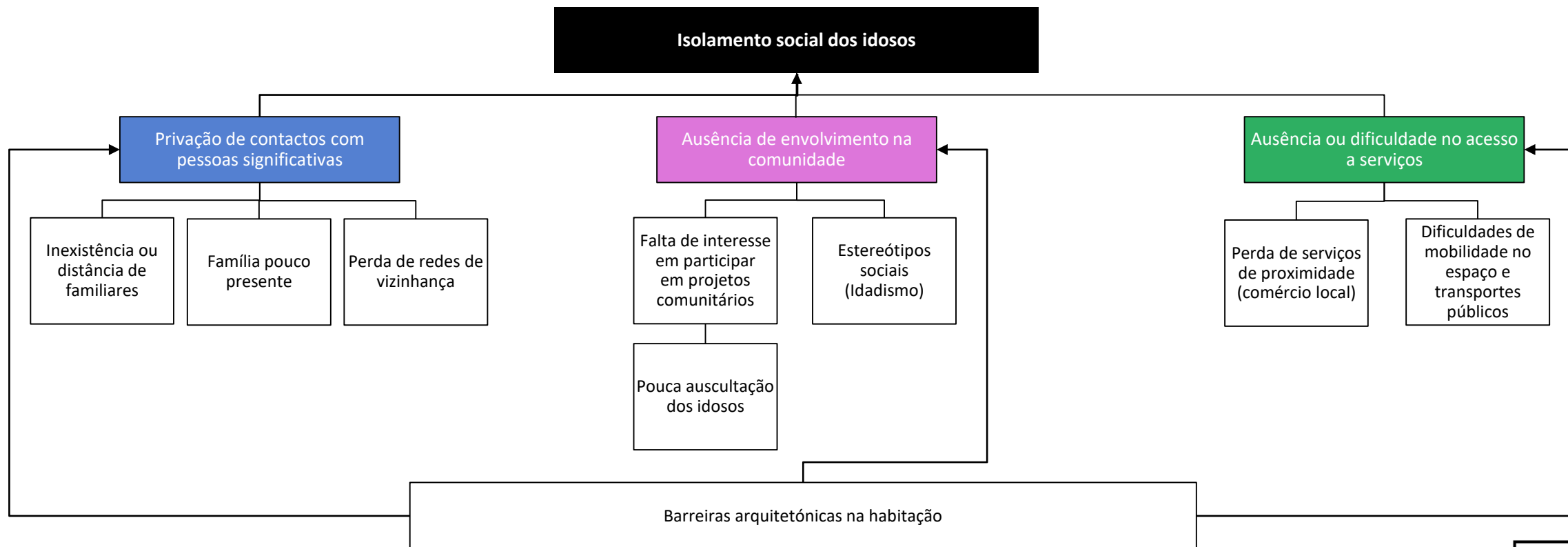


# Como... desconstruir este problema?

Possíveis causas e fatores determinantes

## \_\_\_ Como... desconstruir este problema?

Quando olhamos a um problema social com a expectativa de contribuir para a sua resolução, é importante tentar identificar as suas causas subjacentes. Com a complexidade dos problemas de hoje em dia, este é um exercício desafiante, mas que não deve deixar de ser feito, sempre numa perspetiva dinâmica que acompanhe a evolução dos próprios problemas e do nosso conhecimento sobre eles.



## \_\_\_ Como... desconstruir este problema?

A manutenção de relações e a frequência e qualidade de interações com pessoas significativas são essenciais para prevenir o isolamento social.

### 1) Inexistência ou distância dos familiares

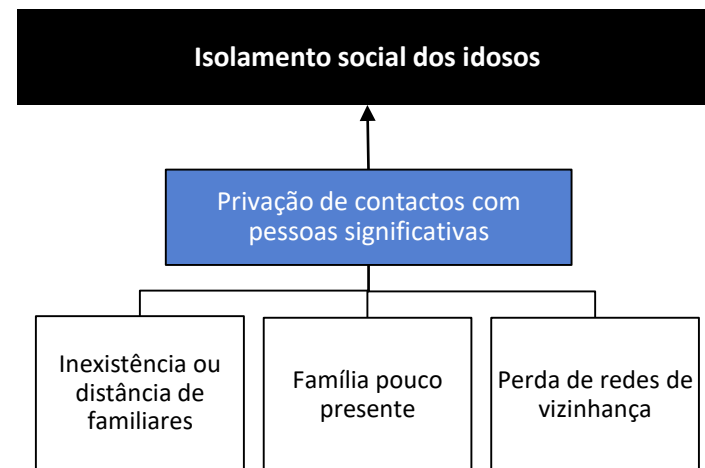
A falta de uma rede de suporte familiar contribui para uma maior risco de isolamento social. A perda de cônjuges e/ou filhos pode ter um impacto significativo, assim como a deslocalização dos filhos que migram para outro país ou distrito.

### 2) Família pouco presente

Ainda que alguns idosos possam ter uma retaguarda familiar, acontece que esta possa estar pouco ou nada presente, deixando o idoso desprotegido e com um sentimento de abandono. O ritmo de vida de hoje e as desavenças familiares podem ser alguns dos fatores que motivam esta ausência.

### 3) Perda de redes de vizinhança

A verticalidade e o anonimato crescente das cidades, a deslocalização da população do Porto para os territórios limítrofes e a expansão do alojamento local, são alguns dos fatores que têm levado a um enfraquecimento das redes de vizinhança. Os vizinhos podem ser elemento chave para a sinalização, auxílio na mobilidade e sentimentos de pertença e segurança para estes idosos.



*“Sentem falta de um familiar que muitas vezes existe, mas não está presente.”*

*“Se recuarmos 10, 15 anos atrás, eu recebia muito mais contactos de vizinhos. Agora as pessoas já não são as mesmas. Quem estava no 1º e no 3º andar já não é a mesma pessoa. Já não têm grande noção de quem mora no prédio e que necessidades terão. Estes laços e esta pertença têm-se perdido.”*

- Participante focus group

## Como... desconstruir este problema?

A falta de envolvimento na comunidade pode ser um veículo de isolamento.

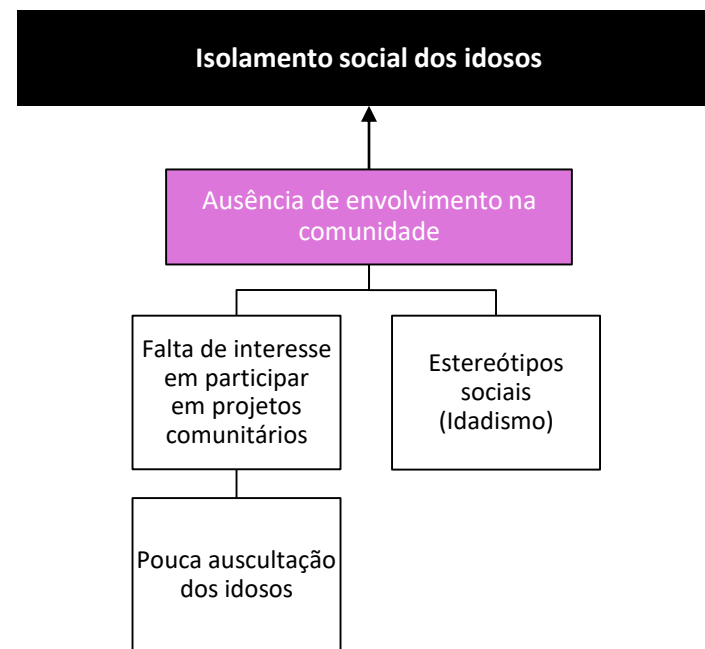
### 1) Falta de vontade em participar em projetos comunitários

É frequente os idosos expressarem falta de vontade na participação. É um fator que pode estar associado à falta de auscultação, de espaços onde se ouçam os idosos e lhes seja dada autonomia para propor e construir soluções. A falta de conhecimento dos projetos que estão a ser propostos e medo de experimentar, assim como um histórico de pouca participação cívica ao longo do seu percurso de vida que possa fazer com que não saibam como participar, são outros potenciais fatores explicativos.

### 2) Estereótipos sociais (idadismo\*)

O idadismo pode ser um entrave à participação social das pessoas idosas, por acreditarem que “já não têm idade” para ir a determinados sítios, para participar em determinadas atividades e até que já pouco têm a acrescentar à sociedade. Para estes preconceitos podem contribuir a forma como o idoso é retratado nos meios de comunicação social, assim como, de forma mais sistémica, a falta de espaços intergeracionais que possam ajudar a desconstruir estereótipos.

\*O **idadismo** é o “estereótipo, preconceito e discriminação dirigida contra outros ou contra si mesmo com base na idade” (OMS, 2021).



*“Tendencialmente foram pessoas que viveram vidas centradas na sobrevivência imediata da família. Não foram muito convocadas ao longo da sua trajetória para oportunidades de participação. Não estão familiarizadas com hábitos de participação social e cívica.”*

- Professora Joana Guedes

*“Têm medo de experimentar. Dizem-me: Olha, vou lá fazer isso com esta idade.”*

- Participante focus group

## Como... desconstruir este problema?

A ausência ou dificuldade no acesso a serviços é outra barreira que contribui para isolar estes idosos dentro das suas casas.

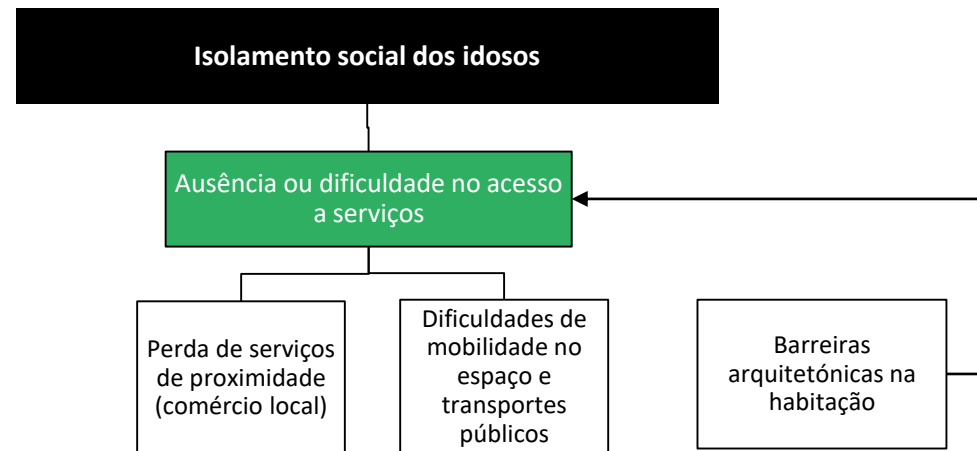
### 1) Perda de serviços de proximidade (comércio local)

As dinâmicas de desenvolvimento turístico e económico na cidade do Porto têm contribuído, em algumas zonas, para a perda de serviços de proximidade, como mercearias, padarias e cafés. Esta perda cria, por um lado, uma distância física maior entre o idoso e estes serviços e, por outro, uma perda de relações, dado que esses estabelecimentos de comércio local eram importantes espaços de interação e convívio.

### 2) Dificuldades de mobilidade no espaço e transportes públicos

Um grande problema que está na base do isolamento é a perda de autonomia dos idosos para se movimentarem na cidade. É frequente estes idosos terem medo de sair de casa e andar nos transportes públicos, criando dependência de pessoas ou serviços externos que pode impactar o seu sentido de autonomia e segurança e, conseqüentemente, diminuir a frequência com quem saem à rua.

De forma transversal, as **barreiras arquitetónicas** das habitações, associadas frequentemente a edifícios antigos, pouco adaptados a quem tenha mobilidade reduzida (sem elevador, degraus elevados) contribuem negativamente para todos estes fatores, isolando os idosos dentro das suas casas.



*“O Porto passou de ser um conjunto de comunidades mais pequenas, para uma metrópole onde não há tanta disponibilidade para falar com a senhora da padaria e o senhor da farmácia. Os idosos sentem esta quebra de laços que não é renovada na comunidade por falta de receptividade.”*

*“Temos uma utente tem muita vontade de ir para a piscina, mas não consegue andar nos transportes públicos e não tem ninguém que a leve de carro.”*

*“A cidade em si é uma barreira: ruas tão acentuadas que as pessoas não conseguem sair e descer a rua para ir ao vizinho. Há muitas barreiras arquitetónicas.”*

- Participantes focus group

# Quais... são as respostas que já existem?

Análise das respostas existentes na cidade do Porto



## \_\_\_Quais... são as respostas que já existem?

Quando olhamos para qualquer problema social com o objetivo de contribuir para a sua resolução, importa analisar as respostas que já estão a ser implementadas, tentando perceber a sua adequação, suficiência e eficácia.

Podemos dividi-las em 5:

1. Centros de Dia

2. Centros de Convívio

3. Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas

4. Serviço de Apoio Domiciliário

5. Outras respostas e projetos

De forma geral, os participantes que contribuíram para este caso de estudo, concordam com o facto de ser importante repensar as respostas que existem, dada a sua desadequação, especialmente no que toca ao seu desajuste com a vontade crescente dos idosos de envelhecer em sua casa (*ageing in place*). Foi também referida a importância de ter em consideração os vários estágios de envelhecimento, com diferentes níveis de perda de autonomia associados, de forma a adequar as respostas aos diferentes perfis de idosos.

*“Não querem ir para um centro de dia, não querem ir para um lar, querem ficar na casa deles.”*

- Participante *focus group*

## \_\_\_Quais... são as respostas que já existem?

### 1. Centros de Dia

Os centros de dia são respostas que oferecem um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio social e familiar.

Funcionam tipicamente em horário diurno, oferecendo serviços que dão resposta quer às necessidades básicas e instrumentais quer à promoção de relações interpessoais, que podem incluir: transporte entre a habitação e o centro, alimentação, higiene e conforto pessoal, assistência médica e enfermagem, e animação sociocultural.

Os vários participantes referiram a perceção negativa que os idosos têm destas respostas, às quais associam: uma perda da sua autonomia na gestão das suas rotinas e regras, uma falta de confiança nas instituições e, no caso dos idosos mais autónomos, uma visão negativa de si mesmos por não se identificarem com o perfil de idoso que tipicamente frequenta os centros de dia.

| Centros de dia no concelho do Porto |            |
|-------------------------------------|------------|
| Nº equipamentos                     | 40         |
| Capacidade total                    | 1976       |
| Ocupação total                      | 1267 (64%) |

*“Há falta de confiança nestas instituições, alimentada por histórias que veem na televisão.”*

- Participante focus group

## \_\_\_Quais... são as respostas que já existem?

### 2. Centros de Convívio

Os centros de convívio são respostas que prestam apoio a atividades sociais, recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas idosas, residentes numa determinada comunidade.

Funcionam em horário diurno e promovem uma série de atividades com vista à promoção do envelhecimento ativo. Tipicamente as atividades são voluntárias, consoante os interesses e vontade de cada idoso, e podem incluir saídas ao exterior, como excursões e visitas.

À semelhança do que acontece com os centros de dia, há, de forma geral, uma perceção negativa dos idosos face a estas respostas.

| Centros de convívio no concelho do Porto |           |
|--|-----------|
| Nº equipamentos                          | 27        |
| Capacidade total                         | 1156      |
| Ocupação total                           | 660 (57%) |

## \_\_\_Quais... são as respostas que já existem?

### 3. Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)

As estruturas residenciais para pessoas idosas, conhecidas comumente como “lares”, são respostas de alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos.

As grandes desvantagens apontadas a estas respostas são o facto de não irem de encontro à vontade dos idosos de envelhecer em sua casa, assim como a grande diversidade de idosos que acolhem, com graus diferenciados de autonomia, o que cria um entrave a que haja uma adaptação dos serviços aos diferentes perfis.

Constata-se também uma perceção negativa por parte dos idosos relativamente a estas respostas.

| ERPI no concelho do Porto |            |
|---------------------------|------------|
| Nº equipamentos           | 60         |
| Capacidade total          | 1796       |
| Ocupação total            | 1588 (88%) |

*“Há uns anos nos lares ainda havia pessoas muito autónomas. Hoje em dia são autênticas unidades de saúde, com muitas pessoas acamadas. Deveria diferenciar-se o perfil, porque as pessoas mais autónomas têm esta imagem negativa que associam ao medo de perder liberdade.”*

- Participante *focus group*

## \_\_\_Quais... são as respostas que já existem?

### 4. Serviços de Apoio Domiciliário (SAD)

Resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

As grandes desvantagens desta resposta identificadas pelos participantes são: a sua cobertura reduzida - tipicamente funcionam apenas das 8h às 17h e durante a semana, deixando os idosos sem apoio no período da noite (identificado como crítico) e ao fim de semana; o facto de se focarem apenas na satisfação das necessidades básicas e atividades de vida instrumental, não dando por isso resposta à componente social do isolamento.

| SAD no concelho do Porto |            |
|--------------------------|------------|
| Nº equipamentos          | 68         |
| Capacidade total         | 3396       |
| Ocupação total           | 2543 (75%) |

*“Os SAD tendencialmente respondem a necessidades básicas. Dão alimentação, fazem higiene, lavam a roupa. As pessoas não são só seres biológicos. São seres culturais e emocionais. Era preciso trabalhar outras componentes. E as pessoas não existem só de 2.ª a 6.ª.”*

- Professora Joana Guedes

*“O SAD nunca é suficiente. Essencialmente falta a companhia. Chegam, prestam um serviço que foi contratualizado e saem. Para além das necessidades básicas garantidas, a companhia é essencial.”*

- Participante focus group

## \_\_\_Quais... são as respostas que já existem?

### 5. Outras respostas e projetos

- Programas oferecidos Câmara Municipal do Porto:
  - [Residências Partilhadas](#)
  - [Programa Aconchego](#)
  - [Programa Estamos Juntos;](#)
  - [Programa Porto Importa-se;](#)
  - [Taxi 65+](#)
  - [Porto Amigo](#)
  - [Quem Sou Eu?](#)
- Respostas e projetos de outras organizações na área do isolamento social de idosos:
  - [Reformers](#)
  - [Projeto Mimi](#)
  - [GAS Porto](#)
  - [STOP IDADISMO](#) e [Cabelos Brancos](#)

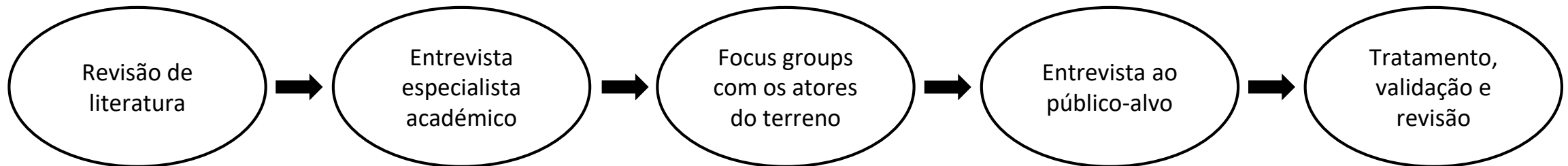


## \_\_\_Referências bibliográficas

- Lubben, J. (1988). *Assessing social networks among elderly populations*. *Family & Community Health*. <https://doi.org/10.1097/00003727-198811000-00008>.
- NASEM - National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>.
- SNS24. (2022). *A solidão e o isolamento social*. <https://www.sns24.gov.pt/guia/a-solidao-e-o-isolamento-social/#o-que-e-o-isolamento-social>
- WHO (2021). *Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief*. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA3.0 IGO. [<https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>]

## \_\_\_ Metodologia e Participantes

O estudo de caso orienta-se por sucessivas etapas de recolha, análise e interpretação da informação, provenientes de diversas fontes. Utilizámos a pesquisa documental, grupos focais e entrevistas semiestruturadas, para obter informação de natureza diversa, e posteriormente fazer comparações.



## \_\_\_ Metodologia e Participantes

**Especialista Académica** | Professora Joana Guedes

Licenciada em Serviço Social, Mestre e Doutora em Gerontologia pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, da Universidade do Porto, é Professora no Instituto Superior de Serviço Social do Porto, desde 2001, onde leciona a Licenciatura e o Mestrado em Gerontologia Social. Os seus interesses de investigação centram-se no desenvolvimento de programas de intervenção que promovam a qualidade de vida e o envelhecimento bem-sucedido, assim como no estudo de experiências de transição à reforma.



*“A relevância deste problema é total se queremos construir uma sociedade de rosto mais humano, que ligue as pessoas e em que ninguém tenha de viver uma etapa final da vida desprotegido. Não só é premente no presente, mas tenderá a acentuar-se nas próximas décadas. Daí termos de ter uma reação reativa, mas também preventiva.”*

## \_\_\_ Metodologia e Participantes

### **Entidades participantes nos focus groups**

União de Freguesias do Centro Histórico do Porto

Santa Casa da Misericórdia do Porto

ASAS de Ramalde

Reformers

Associação Mimi

GAS Porto

PSP (Polícia de Proximidade)

Agradecemos à professora Joana e às 7 entidades participantes a sua disponibilidade para partilharem a sua experiência e os importantes contributos e perspetiva sobre este problema.

Por fim, não podemos deixar de fazer menção aos participantes da sessão de trabalho pública (InPorto!) realizada no dia 9 de março de 2023 que se centrou na discussão do problema aqui abordado e cujos contributos muito agradecemos.

## \_\_\_ Ficha Técnica

Câmara Municipal do Porto

Departamento Municipal de Coesão Social

### **Equipa**

**Coordenação** | Inês Lagoutte

Andreia Moutinho

Andrea Malheiro

### **Data da Publicação**

Maio 2023



Utilizou este caso de estudo?

[Deixe-nos feedback!](#)

Para qualquer questão relativamente ao conteúdo que consta deste caso de estudo, contacte a equipa do CIS Porto através do [cisporto@cm-porto.pt](mailto:cisporto@cm-porto.pt)

**LAB.IS** Porto

**Porto.**