

**Solidão na velhice e relações entre avós e netos:  
um estudo através da metodologia *photovoice***

**Beatriz Vieira Pereira Henriques**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em

**Psicologia Clínica e da Saúde**

(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Prof. Doutora Rosa Marina Afonso

Coorientadora: Prof. Doutora Sofia Rodrigues

**janeiro de 2025**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Beatriz Vieira Pereira Henriques, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12672 de Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 31 /01 /2025



# Agradecimentos

Em primeiro lugar, o meu sincero obrigada à Professora Doutora Rosa Marina por me ter proporcionado a oportunidade para participar neste projeto tão especial. Sem a sua dedicação a realização deste projeto não teria sido possível, obrigada por ter estado sempre ao nosso lado e pelo seu empenho total em garantir que tudo corria da melhor maneira. Foi, sem dúvida, fundamental para o sucesso desta aventura que foi o *Photovoice* Academia! Muito obrigada por todas as palavras de apoio e orientação nos momentos mais essenciais!

Agradeço também à Professora Doutora Sofia Rodrigues, por nos ter dado a conhecer o mundo do *Photovoice* e as suas potencialidades. Obrigada por todo o conhecimento que nos transmitiu. Sem ele não teria sido possível desenvolver este projeto de forma tão enriquecedora!

Aos estudantes da Academia Sénior da Covilhã, o meu muito especial obrigada! O seu empenho e dedicação foram, sem dúvida, elementos-chave para o sucesso deste projeto! Obrigada por todas as histórias e experiências que partilharam connosco e que tanto contribuíram para esta dissertação!

Obrigada à minha família, em especial aos meus pais e irmã, por todo o apoio durante este processo e por nunca me deixarem desanimar, mesmo nos momentos mais desafiadores. O vosso apoio durante esta fase foi indispensável para a finalização desta dissertação!

Por último, o obrigada mais especial vai para aqueles que foram a inspiração desta dissertação, os meus avós. Obrigada por todo o carinho, mimosos, sabedoria e momentos partilhados!

A todos os que direta ou indiretamente contribuíram para a finalização desta etapa o meu maior Obrigada!



# Resumo

A solidão é, frequentemente, descrita como a privação de contacto social ou a falta de pessoas disponíveis para partilhar experiências, tanto emocionais como sociais. Estima-se que cerca de 26% dos adultos mais velhos sintam solidão, muitas vezes devido a mudanças e perdas nas redes sociais. A solidão tem um impacto significativo na saúde mental e física dos adultos mais velhos, estando associada à depressão, ansiedade, declínio cognitivo, problemas de sono e comportamentos menos saudáveis. O aumento da longevidade permite que as gerações mais velhas mantenham relações mais prolongadas com as gerações mais novas. As relações intergeracionais, incluindo as relações entre avós e netos, têm mostrado benefícios na redução da solidão, melhorando a saúde mental e física, e aumentando a sensação de controlo e propósito de vida. Este estudo teve como objetivos: (1) analisar o conceito de solidão na perspectiva dos adultos mais velhos, (2) caracterizar a sua perspectiva sobre as relações entre avós e netos, (3) analisar a perceção dos adultos mais velhos sobre o impacto das relações intergeracionais na solidão e (4) explorar como é que os mais velhos consideram que os netos e os mais novos podem ajudar a reduzir a solidão.

Neste estudo foi utilizada a metodologia *Photovoice*, uma abordagem de investigação-ação, com 16 participantes, estudantes da Academia Sénior da Covilhã, com idades compreendidas entre os 60 e 80 anos.

A análise dos resultados indica que os participantes consideram, como principais causas de solidão, a ausência de pessoas significativas e de relacionamentos interpessoais. A noite foi considerada como o período em que a solidão é mais intensa e foram apontadas como consequências negativas desta o aumento de doenças físicas e mentais, o risco de morte prematura e o risco de suicídio. As relações intergeracionais foram vistas como um fator protetor face à solidão, pois promovem a aprendizagem mútua e o bem-estar emocional.

Este estudo reforça a importância de se compreender a complexidade da experiência psicológica de solidão na velhice e a necessidade de estratégias de intervenção que promovam relações sociais significativas e um envelhecimento ativo e saudável. As relações intergeracionais, especialmente entre avós e netos, são apresentadas como um fator protetor face à solidão, melhorando o bem-estar e a qualidade de vida dos adultos mais velhos.

## **Palavras-chave**

Solidão;Envelhecimento;Avós;Netos;*Photovoice*.



# Abstract

Loneliness is frequently described as the deprivation of social contact or the lack of individuals available to share experiences, both emotional and social. It is estimated that approximately 26% of older adults experience loneliness, often as consequence to changes and losses within social networks. Loneliness has a profound impact on the mental and physical health of older adults, being associated with depression, anxiety, cognitive decline, sleep disturbances, and unhealthy behaviors. Increased longevity enables older generations to sustain prolonged relationships with younger generations. Intergenerational relationships, particularly those between grandparents and grandchildren, have been shown to yield significant benefits in reducing loneliness, enhancing mental and physical health, and fostering a greater sense of control and purpose in life. The present study aimed to: (1) analyze the concept of loneliness from the perspective of older adults, (2) characterize their views on grandparent-grandchild relationships, (3) analyze older adults' perceptions of the impact of intergenerational relationships on loneliness and (4) explore how older adults believe that grandchildren and younger individuals can contribute to reducing loneliness.

This study employed the Photovoice methodology, a participatory action research approach, with 16 participants, students of the Senior Academy of Covilhã, aged between 60 and 80 years.

The analysis of the results indicates that the participants identified the absence of significant people and interpersonal relationships to be the primary causes of loneliness. Nighttime was considered as the period during which loneliness is most intensely experienced. Furthermore, the negative consequences of loneliness included an increase prevalence of physical and mental illness, a heightened risk of premature death and an elevated risk of suicide. Intergenerational relationships were perceived as a protective factor against loneliness, as they facilitate mutual learning and promote emotional well-being.

This study reinforces the importance of comprehending the complexity of the psychological experience of loneliness in old age and the necessity of intervention strategies that foster meaningful social relationships and promote active and healthy ageing. Intergenerational relationships, particularly those between grandparents and grandchildren, are highlighted as a crucial protective factor against loneliness, contributing to improved well-being and quality of life for older adults.

## **Keywords**

Loneliness;Ageing;Grandparents;Grandchildren;Photovoice.



# Índice

PARTE TEÓRICA.....	2
1. Solidão na velhice .....	2
1.1. Solidão: conceito (s) .....	2
1.2. Solidão: fatores protetores e de vulnerabilidade .....	3
1.3. Solidão e envelhecimento da população .....	4
1.4. Implicações da solidão na velhice .....	5
2. Relações interpessoais entre avós e netos .....	6
2.1. Importância do papel dos avós na família .....	6
2.2. Fatores que influenciam a relação entre avós e netos .....	7
3. Solidão na velhice e relação com netos e gerações mais novas .....	8
PARTE EMPÍRICA.....	11
4. Objetivos do estudo .....	11
5. Método .....	11
5.1. Photovoice .....	11
5.2. Procedimento .....	12
5.3. Participantes .....	15
5.4. Análise de dados .....	16
6. Resultados.....	16
7. Discussão de resultados.....	37
Conclusão .....	43
Referências .....	45



## Lista de Figuras

<b>Figura 1.</b> Fotografia participante P4: "(...) associei isto a um desespero, é sempre a descer, sempre a descer, sempre a descer e pode realmente acabar mal (...)" .....	19
<b>Figura 2.</b> Fotografia participante P5: "(...) vou para a rua, isto é a minha libertação, preciso de estar a sós comigo e depois libertar-me (...)" .....	20
<b>Figura 3.</b> Fotografia participante P3: "(...) sentimento que há ali da ausência de tudo (...) ausência de uma palavra amiga, de um ombro onde se possa encostar, alguém que lhe diga alguma coisa e não se sinta tão abandonada (...)" .....	21
<b>Figura 4.</b> Fotografia participante P2: "(...) não quer sair da cama, querer estar metida na cama... não se arranja (...)" .....	21
<b>Figura 5.</b> Fotografia participante P9: "(...) eu não sei se o cisne estava mais sozinho, quando estava sozinho, ou se continua muito sozinho com aqueles patos todos à volta (...) o sentimento de solidão não se resolve estando no meio de muita gente (...)" .....	22
<b>Figura 6.</b> Fotografia participante P6: "(...) há solidão do lado de lá, atrás das grades (...)" .....	26
<b>Figura 7.</b> Fotografia participante P15: "(...) à noite ou durante a noite, por norma, a solidão bate mais forte, afeta-nos com maior intensidade (...)" .....	27
<b>Figura 8.</b> Fotografia participante P11: "Os livros são a minha companhia preferida." .....	29
<b>Figura 9.</b> Fotografia participante P10: "(...) os animais dão-nos muito, são fiéis (...) são grandes amigos (...) retira muito a solidão." .....	30
<b>Figura 10.</b> Fotografia participante P13: "(...) todas as vezes que estou com o meu neto, para mim é um rejuvenescimento." .....	32
<b>Figura 11.</b> Fotografia participante P14: "(...) tem que fazer agora mesmo os trabalhos da escola. Se lhe mandam fazer a ele, o tio também tem que fazer." .....	34
<b>Figura 12.</b> Fotografia participante P12: "Isto é um trabalho que fizemos em conjunto no Natal com os meus netos (...) foi um momento muito importante para nós." .....	36
<b>Figura 13.</b> Fotografia participante P11: "É o encontro intergeracional da Banda da Covilhã, eu estou ali e estão também crianças e outros idosos." .....	37



# Lista de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Sessões do Projeto <i>Photovoice</i> Academia .....	12
<b>Tabela 2.</b> Estrutura geral das sessões <i>Photovoive</i> Academia .....	14
<b>Tabela 3.</b> Descrição dos participantes .....	15
<b>Tabela 4.</b> Solidão: categorias e subcategorias .....	17
<b>Tabela 5.</b> Papel dos mais novos na solidão dos mais velhos: categorias e subcategorias.....	18



## Lista de Acrónimos

ERPI	Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
INE	Instituto Nacional de Estatística
PAP	<i>Photovoice Ageing Project</i>
UBI	Universidade da Beira Interior
UE	União Europeia



# Introdução

O envelhecimento da população resulta do aumento da esperança média de vida e da redução das taxas de natalidade, manifestando-se assim com intensidades e impactos diferentes dependendo das regiões e países. Segundo a PORDATA (2024), Portugal é o segundo país da União Europeia (UE) com o maior índice de envelhecimento e o quarto país do mundo com maior proporção de adultos mais velhos.

O aumento deste envelhecimento levanta questões relacionadas com a qualidade de vida dos mais velhos, nomeadamente em relação à solidão sentida por estes. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE) (2022), mais de metade do agregados unipessoais corresponde a pessoas com 65 ou mais anos, o que leva a uma crescente preocupação relacionada com o isolamento social e a solidão desta faixa etária. Existe, por isso, a necessidade acrescida de identificar os principais desafios para a saúde física e mental dos adultos mais velhos e de desenvolver intervenções adequadas que promovam o bem-estar desta população.

Tendo isto em conta, as relações intergeracionais, particularmente as relações entre avós e netos, têm sido apontadas como relevantes para diminuir os efeitos da solidão devido aos benefícios que estas oferecem (Canedo-García et al., 2021; Peters et al., 2021).

De maneira a estudar melhor estes fenómenos e com o objetivo de perceber a importância destas relações avós-netos no impacto na solidão dos avós, foi utilizada, nesta dissertação, a metodologia *Photovoice*. Trata-se de uma metodologia participativa que combina fotografias e relatos dos participantes, incentivando o protagonismo destes e valorizando as suas perspetivas (Wang & Burris, 1997). A utilização desta metodologia no contexto do envelhecimento e solidão promove o diálogo e a troca de opiniões relacionadas com os temas em questão, ao mesmo tempo de que nos permite recolher dados qualitativos ricos para a análise.

Esta dissertação encontra-se organizada em duas partes principais. A ‘Parte Teórica’ foca-se no enquadramento teórico deste estudo abordando questões como a solidão, os seus fatores protetores e de vulnerabilidade, as suas implicações em adultos mais velhos e questões relacionadas com as relações intergeracionais. A ‘Parte Empírica’ é dedicada à apresentação do estudo desenvolvido, dos seus objetivos, da metodologia escolhida, das características dos participantes e a análise dos resultados. No final, apresenta-se a discussão dos resultados e a conclusão da dissertação.

# PARTE TEÓRICA

## 1. Solidão na velhice

### 1.1. Solidão: conceito(s)

A definição do termo solidão não é consensual. Vários autores consideram-na um estado emocional subjetivo que resulta da insatisfação, em termos de qualidade e/ou quantidade, com a discrepância entre as relações sociais desejadas e as reais. (Holt-Lunstad et al., 2015; Jong-Gierveld, 1998; Jong-Gierveld, 1987; Pinquart & Sorensen, 2001; Victor et al., 2000). A solidão é, frequentemente, descrita como a privação de contacto social ou falta de pessoas disponíveis para partilhar experiências, sejam estas sociais ou emocionais. As pessoas podem até ter possibilidade de interagir com o outro, mas não o fazem por falta de sentimento de pertença ou inexistência de relações significativas na interação em questão (Jong-Gierveld, 1998; Hawkey & Capitanio, 2015; Pinquart & Sorensen, 2001; Victor et al., 2000).

A solidão compreende duas dimensões: a solidão emocional, relacionada com a privação de alguém a quem o indivíduo se sinta emocionalmente ligado e a solidão social que diz respeito ao número de pessoas que formam a rede social do indivíduo (Paúl, 2012).

A solidão está relacionada com o isolamento social embora sejam conceitos distintos. O isolamento social refere-se à ausência de contactos sociais devido a condições objetivas do contexto social e físico em que as pessoas vivem. A solidão pode resultar, ou não, deste mesmo isolamento. Enquanto algumas pessoas podem estar socialmente isoladas, mas satisfeitas com o mínimo contacto social ou preferem mesmo estar sozinhas, outras podem ter contacto social frequente e, mesmo assim, sentirem-se solitárias (Holt-Lunstad et al., 2015; Paúl, 2012).

A relação entre isolamento social objetivo e experiências subjetivas de solidão é mediada por diferentes fatores, tais como: as características das relações da pessoa e daquelas que não estão/já estiveram disponíveis; a importância das relações que se perderam; a perspectiva de tempo e as possibilidades de melhorar a rede social; as características pessoais como a timidez, as competências sociais e o autoconceito (Jong-Gierveld, 1998).

Paúl (2012) refere a existência de três mitos sobre a solidão. O primeiro consiste em considerar-se que a solidão é comum apenas nos adultos mais velhos. Contudo, observa-se uma distribuição etária da solidão em forma de U, sendo mais elevada no grupo etário dos 15-24 anos, mais baixa na idade adulta e mais elevada nas pessoas mais velhas, com 80 ou mais anos (Dykstra, 2009; Meng et al., 2024; Pinquart & Sorensen, 2001; Victor & Yang, 2012). O segundo mito é que as pessoas de países do norte da Europa, considerados países com uma cultura mais centrada no indivíduo, sentem mais solidão do que pessoas nos países de Sul com uma cultura mais centrada na família. No entanto, apesar desta visão norte-sul reunir algum consenso, os adultos mais velhos

dos países com forte tendência ao individualismo tendem a sentir menos solidão do que os adultos mais velhos do Sul da Europa (Dykstra, 2009). Por fim, o terceiro mito relaciona-se com o facto de a solidão ter aumentado ao longo das últimas décadas. Apesar dos estudos sobre as mudanças na solidão estarem a ser dificultados por problemas metodológicos, existe um padrão consistente que indica que a proporção de pessoas a sentirem solidão se tem mantido ou mesmo diminuído nas últimas décadas (Dykstra, 2009).

A solidão é também vista como tendo uma função adaptativa importante, ao sinalizar a quem a vivência que algo não está bem nas suas relações sociais. Esse alerta pode aumentar a motivação para investir tempo e energia na manutenção ou reparação de relações significativas (Maes & Vanhalst, 2024).

## **1.2. Solidão: fatores protetores e de vulnerabilidade**

A solidão encontra-se relacionada com vários fatores, desde sociodemográficos e dimensões psicossociais a aspetos relacionados com a saúde (Meng et al., 2024). Estes fatores podem constituir vulnerabilidades ou atuar como protetores contra a solidão (Victor & Yang, 2012).

Entre os fatores de vulnerabilidade podemos considerar: i) fatores demográficos como a idade, o facto de a pessoa viver sozinha, ser viúva, nunca ter casado ou ser divorciada, não ter filhos, ter um nível baixo de educação e recursos socioeconómicos limitados; e ii) fatores relacionados com a saúde física, visto que a solidão está associada a uma maior rigidez arterial e tensão arterial elevada, exacerbada pelo aumento dos processos inflamatórios, potenciando o risco de doenças cardiovasculares e outras doenças crónicas como hipertensão, diabetes tipo 2, artrite e doenças autoimunes (Carrasco et al., 2024; Grenade & Boldy, 2008; Hawkey & Capitanio, 2015; Hawkey & Kocherginsky, 2017; Meng et al., 2024; Victor & Yang, 2012). Pessoas que sentem solidão parecem apresentar, também, respostas imunitárias comprometidas, incluindo menor capacidade de combater vírus e bactérias; fatores relacionados com a saúde mental como a depressão e ansiedade; fatores sociais como falta de suporte familiar, privação de relações significativas e interações limitadas com amigos próximos; e fatores relacionados com acontecimentos de vida, como por exemplo, o luto de alguém próximo ou a transição para a reforma (Carrasco et al., 2024; Grenade & Boldy, 2008; Hawkey & Capitanio, 2015; Hawkey & Kocherginsky, 2017; Meng et al., 2024; Victor & Yang, 2012).

Como fatores protetores face à solidão destacam-se: i) fatores sociais como a existência de uma rede social estável adequada às necessidades sociais do indivíduo e o envolvimento em atividades sociais; ii) fatores psicológicos como a resiliência, otimismo e uma autoestima elevada; e iii) fatores sociodemográficos como ter rendimentos e um nível de educação elevado, e ser casado (Chai et al., 2019; Teater, et al., 2021; Victor & Yang, 2012; Zhang et al., 2023). Dentro destes fatores encontraram-se diferenças tendo em conta as faixas etárias. Para os adultos mais

velhos a qualidade das relações sociais é um fator protetor face à solidão, enquanto para os jovens é a (reduzida) quantidade de relações sociais que está associada à solidão. Por outro lado, entre os mais novos, a solidão encontra-se mais relacionada com a saúde física do que entre os adultos mais velhos. A depressão, como fator de vulnerabilidade, está presente em todas as faixas etárias (Victor & Yang, 2012).

A família tem um papel essencial na redução da solidão nos adultos mais velhos pois oferece-lhes suporte emocional, estabilidade e sensação de pertença (Chen & Feeley, 2014; Merz & Gierveld, 2016). Estudos indicam que, quando a convivência familiar proporciona aos adultos mais velhos um ambiente seguro e afetuoso, em que as suas necessidades e sentimentos são reconhecidos e valorizados, a sensação de isolamento é menor e estão presentes melhores indicadores de saúde mental (Li et al., 2023; Zhou et al., 2018). Zhou e colaboradores (2018) ressaltam, ainda, que o envolvimento familiar pode diminuir os impactos negativos da dependência física e emocional que, geralmente, agravam a solidão.

### **1.3. Solidão e envelhecimento da população**

Três em cada dez adultos mais velhos, cerca de 26%, apresentam frequentemente sentimentos de solidão. Em geral, estes sentimentos surgem associados a mudanças e perdas nas suas redes sociais (e.g., a morte de cônjuges, familiares e pessoas próximas), ao afastamento dos contextos de trabalho, afastamento geográfico da residência dos filhos ou à crescente autonomia dos netos (Alpass & Neville, 2003; Courtin & Knapp, 2017; Paúl, 2012; Susanty et al., 2025).

De acordo com os Censos de 2021, o número de pessoas a viver sozinhas em Portugal aumentou, com os agregados unipessoais a representarem 24,8% do total de agregados domésticos, um crescimento de 18,6% em relação a 2011. Tendo em conta o grupo etário dos agregados unipessoais, verifica-se que 50,3% são compostos por pessoas com 65 ou mais anos (INE, 2022).

Na última década, assistiu-se a uma diminuição da população nas idades mais jovens, uma vez que o envelhecimento demográfico em Portugal continuou a acentuar-se de forma muito expressiva. Segundo os Censos de 2021, o índice de envelhecimento da população é de 182, ou seja, existem 182 adultos mais velhos por cada 100 jovens. Este índice era de 128 em 2011 (INE, 2022).

Tendo em conta o elevado número de adultos mais velhos que vivem sozinhos, a análise dos efeitos da solidão nesta população assume uma crescente importância, devido ao impacto significativo que pode ter na sua saúde física e mental. Estudos nesta área são importantes não só para perceber os efeitos da solidão, mas também para que seja possível desenvolver estratégias eficazes para a sua mitigação.

#### **1.4. Implicações da solidão na velhice**

Estudar os impactos da solidão na velhice é essencial devido à ampla gama de consequências que esta pode trazer para o bem-estar e a qualidade de vida dos adultos mais velhos.

Relativamente à saúde mental, a solidão está, muitas vezes, associada a níveis mais altos de depressão e ansiedade entre adultos mais velhos (Gautan et al., 2024). Segundo o modelo de Hawkey e Cacioppo (2010) a solidão desencadeia sentimentos de ameaça ou perigo que levam a uma hipervigilância implícita para ameaças sociais. Esta vigilância inconsciente leva a enviesamentos cognitivos em que indivíduos solitários parecem ver o mundo como um lugar perigoso e têm tendência a recordar mais informações sociais negativas. As expectativas sociais negativas criadas por pessoas que sofrem de solidão levam, por vezes, a um afastamento de potenciais relações significativas e a sentimentos de hostilidade, stress, pessimismo, ansiedade e baixa autoestima (Hawkey & Cacioppo, 2010). O isolamento social prolongado e, particularmente, a solidão, são uma das principais fontes de stress psicossocial que têm sido crescentemente associadas a disfunções neuropsicológicas (Ren et al., 2023).

Sabe-se que o declínio cognitivo tem uma correlação negativa com a solidão e afeta a capacidade de realizar algumas atividades do dia a dia como, por exemplo, compreender as instruções da medicação, preparar comida, gerir finanças e organizar deslocações. No entanto, não é clara a relação de causa e efeito entre ‘solidão’ e ‘função cognitiva’. A solidão (e.g., interações sociais e estímulos intelectuais limitados) pode provocar o declínio cognitivo, mas também é possível que o inverso aconteça (Boss et al., 2015). Tanto a solidão como o isolamento social têm vindo a ser relacionados com o declínio das funções cognitivas da população mais velha, especialmente ao nível da memória, e, por isso, têm sido vistos como fatores de risco para diversas doenças, entre elas a demência (Ren et al., 2023) e doenças cardiovasculares (Meng et al., 2024).

As implicações do isolamento social e a solidão são ainda mais problemáticas em idades mais avançadas, pois observa-se com frequência uma diminuição de recursos económicos e sociais, mais limitações funcionais (Courtin & Knapp, 2017), um maior risco de perder o/a parceiro/a, uma autoperceção de saúde mais fraca, maior probabilidade de surgimento de deterioração cognitiva, declínio cognitivo ou a possibilidade de a solidão despoletar depressão (Paúl, 2012).

De modo geral, tanto a solidão como o isolamento estão associados a piores hábitos de saúde como fumar, inatividade física e um sono mais pobre que podem estar associados, por exemplo, a tensão arterial mais alta e um sistema imunitário mais enfraquecido (Holt-Lunstad et al., 2015).

## **2. Relações interpessoais entre avós e netos**

### **2.1. Importância do papel dos avós na família**

A baixa natalidade e o aumento da longevidade das últimas décadas refletem-se na pirâmide etária correspondente aos Censos 2021 que, de 2011 para 2021, evidencia um estreitamento dos grupos etários da base e um alargamento nas idades mais avançadas (INE, 2022). Em 2021, a percentagem de população idosa (65 e mais anos) representava 23,4% enquanto a de jovens (0-14 anos) era de apenas 12,9% (INE, 2022).

O envelhecimento da população e as alterações demográficas têm implicações nas relações intergeracionais que se estabelecem entre indivíduos ou grupos de diferentes idades, quer em contexto familiar, quer fora deste. Em contexto familiar incluem-se, por exemplo, as relações entre pais e filhos e entre avós e netos. A maior longevidade permite que as gerações mais velhas tenham relações mais duradoras com outras gerações, nomeadamente com os seus filhos e com os seus netos, sendo cada vez mais frequente os avós verem os netos entrar na idade adulta (António, 2012; Silverstein & Marenco, 2001; Tanskanen & Danielsbacka, 2019).

Atualmente, os avós podem ter a expectativa de viver pelo menos metade das suas vidas nesse papel, muitas vezes enquanto ainda estão envolvidos ativamente nos seus trabalhos e *hobbies* (Silverstein & Marenco, 2001). A redução da taxa de natalidade leva a que os avós tendam a ter um número mais reduzido de netos, sendo possível um maior investimento de recursos e influencia dos avós sobre os netos (Tanskanen & Danielsbacka, 2019).

É esperado que os avós sejam os agentes principais na socialização das crianças após os pais, participando no quotidiano das famílias (Dias & Silva, 2003). Como diferenças entre os pais e os avós destacam-se as diferenças de cultura, valores, modo de pensar e o facto de os avós serem, geralmente, mais calmos e experientes e sentirem menos responsabilidades diretas em relação à educação dos netos (Dias & Silva, 2003).

Os avós têm um papel bastante significativo nas dinâmicas familiares, contribuindo para o desenvolvimento e bem-estar dos seus netos e para a prestação de diversos apoios aos seus filhos. Têm, muitas vezes, a responsabilidade de prestar cuidados aos netos principalmente durante as horas de trabalho para que os pais possam ir trabalhar garantindo que os filhos estão em segurança e sem custos (Silverstein & Lee, 2016). Tradicionalmente, a casa dos avós pode ser vista como um espaço de confiança privilegiado para a criação e vivência de relações de cumplicidade, amizade, afeto e brincadeira onde, geralmente, as regras de comportamento tendem a ser mais flexíveis do que em casa dos pais (Ramos, 2014). Quando disponíveis, os avós constituem um recurso familiar importante, pois é durante este tempo de relação avós-netos que muitos destes aprendem as primeiras palavras, as primeiras letras, brincam, desenvolvem temas escolares e realizam as suas tarefas. Os avós assumem-se como figuras centrais com um contributo direto para o crescimento e desenvolvimento dos seus netos (Ramos, 2014).

Além de prestarem cuidados aos netos quando os pais estão ocupados, os avós também contribuem de forma positiva para o desenvolvimento emocional e social dos mesmos. Num estudo realizado por Dias e Silva (2003) sobre a relação entre avós e netos em idade universitária constatou-se que o tipo de influência mais destacada foi a emocional. Quando questionados em relação ao significado que os avós têm na sua vida as respostas mais predominantes foram relacionadas com a sabedoria e experiência de vida, o respeito, o afeto e carinho, o papel como pilares da origem familiar e a percepção de serem como segundos pais. Os netos consideraram, ainda, os avós como uma importante influência na formação do seu carácter e como exemplos a seguir em relação à fidelidade e amor no casamento (Dias & Silva, 2003).

## **2.2. Fatores que influenciam a relação entre avós e netos**

Diversos fatores podem influenciar a relação entre avós e netos, incluindo aspetos demográficos, geográficos e dinâmicas das próprias interações familiares (Dunifon & Bajracharya, 2012).

Ao abordar as relações entre avós e netos, é essencial considerar o fator idade, uma vez que esta relação evolui ao longo do tempo, sendo o crescimento e a maturidade dos netos fatores determinantes nessa transformação. (Dias & Silva, 2003; Dunifon & Bajracharya, 2012; Silverstein & Marengo, 2001). Durante a infância este relacionamento tem por base a brincadeira e o cuidado direto por parte dos avós para com os netos (Cherlin & Furstenberg, 1992; Dias & Silva, 2003; Silverstein & Marengo, 2001). À medida que os netos crescem e se aproximam da idade adulta, esta relação centra-se maioritariamente no respeito e admiração dos netos para com os avós, podendo os netos considerar os avós como figuras de suporte emocional e em alguns casos, confidentes (Dias & Silva, 2003; Silverstein & Marengo, 2001). Além da idade dos netos, a dos avós também deve ser considerada como fator influente nessas relações. Avós mais jovens (por volta dos 50-60 anos) tendem a viver mais próximos dos netos, com maior frequência de contacto, e são mais associados a atividades conjuntas e a uma maior intimidade; avós mais velhos (acima dos 75 anos) são frequentemente descritos pelos netos como mais compreensivos e pacientes, oferecem mais apoio financeiro ao invés de suporte direto, provavelmente associado a um pior estado de saúde geral. Problemas sérios de saúde, como por exemplo a doença de Alzheimer, podem reduzir a intimidade, mas não necessariamente o carinho ou a preocupação com os netos (Smith & Drew, 2004).

Outro fator importante é a distância/proximidade geográfica entre avós e netos, dada a sua influência na frequência com que podem estar juntos (Dias & Silva, 2003; Ramos, 2014). Nos casos em que os avós moram na mesma localidade dos netos existe uma maior probabilidade de serem avós cuidadores enquanto os pais trabalham ou durante os fins de semana. No entanto, viverem perto nem sempre é sinónimo de vínculos afetivos mais fortes uma vez que alguns avós podem viver fisicamente próximos e afetivamente distantes dos netos (Ramos, 2014).

Um outro fator a considerar são as interações familiares uma vez que a qualidade das relações entre os pais e os avós vai afetar a frequência de contacto entre netos e avós, pois os pais são os mediadores da relação, especialmente durante a infância dos netos (Dunifon & Bajracharya, 2012; Tanskanen & Danielsbacka, 2019). À medida que os netos adquirem mais autonomia e responsabilidade podem decidir o tipo de relacionamento que desejam estabelecer com os seus avós (Dias & Silva, 2003). Este fator pode fazer face à distância geográfica, principalmente nos casos em que as relações entre os pais e os avós sejam suficientemente fortes (Dunifon & Bajracharya, 2012).

O envelhecimento da população tem tido grandes implicações na dinâmica familiar. Entre estas destaca-se a possibilidade de manter relações ao longo de mais tempo com as gerações mais novas, nomeadamente filhos e netos, e a possível coexistência de quatro a cinco gerações numa família (dos bisavós aos bisnetos) (António, 2012).

O conceito de generatividade apresentado por Erik Erikson na sua teoria psicossocial do desenvolvimento humano pode ser considerado relevante para a compreensão das relações entre diferentes gerações tanto no contexto familiar como social. A generatividade consiste na tendência dos mais velhos para transmitirem conhecimentos, apoiarem e influenciarem as gerações mais novas. Erikson identifica, como sendo a sétima fase do desenvolvimento, a “Generatividade vs. Estagnação” que deverá ocorrer durante a meia-idade adulta e continua a ser relevante ao longo da vida (McAdams et al., 1993). Pode ser descrita como sendo a preocupação e empenho em promover o bem-estar das gerações mais novas através da partilha de conhecimentos, competências e sabedoria (Dohlman et al., 2023).

A generatividade está associada a níveis mais elevados de bem-estar psicológico nos adultos mais velhos, a uma manutenção das capacidades funcionais e a um atraso do declínio cognitivo e físico (Nonaka et al., 2023). Estudos indicam que o bem-estar psicológico e o envolvimento social estão relacionados com a generatividade, ou seja, indivíduos com elevada generatividade relatam uma maior satisfação com a vida e um maior envolvimento social (McAdams et al., 1993).

### **3. Solidão na velhice e relação com netos e gerações mais novas**

O apoio emocional dos filhos está diretamente associado a um maior bem-estar dos adultos mais velhos. No entanto, segundo Chen e Feeley (2014), esse apoio não parece reduzir necessariamente a solidão dos mais velhos. O suporte instrumental e emocional fornecido pelos filhos, nem sempre colmata as necessidades relacionais que combatem a solidão emocional (Chen & Feeley, 2014).

Enquanto os filhos são importantes para o bem-estar geral, os amigos destacam-se como uma fonte vital de suporte social que reduz a solidão (Chen & Feeley, 2014). Devido ao carácter voluntário das amizades, estas são, geralmente, baseadas em interesses comuns o que as torna emocionalmente gratificantes, ajudando a reduzir a solidão emocional e social (Chen & Feeley, 2014). Os amigos podem proporcionar uma rede de apoio complementar que pode preencher lacunas resultantes do afastamento emocional ou social dos seus familiares (Chen & Feeley, 2014).

As relações intergeracionais, nas quais adultos mais velhos interagem com gerações mais novas, têm demonstrado vários benefícios que podem ajudar a reduzir a sua solidão. Estudos indicam que estas relações melhoram a saúde mental e física dos mais velhos, demonstrando uma menor incidência de depressão e um aumento da sensação de controlo e propósito de vida (Canedo-García et al., 2021; Peters et al., 2021). Contribuem ainda para a redução das limitações físicas e uma maior atividade física (Canedo-García et al., 2021; Peters et al., 2021) e melhoram, o humor e a qualidade de vida e o fortalecimento das relações, conduzindo a uma diminuição do isolamento e melhoria dos relacionamentos interpessoais aumentando a coesão comunitária. Permitem também a aprendizagem e estimulação cognitiva através da partilha de experiências com os mais novos (Canedo-García et al., 2021; Peters et al., 2021; Simionato et al., 2023; Tanaka et al., 2020).

A relação entre gerações mais velhas e mais novas, especialmente avós e netos, é muitas vezes caracterizada pelos afetos, companheirismo e suporte mútuo. Estes laços podem proporcionar satisfação emocional e reduzir os sentimentos de solidão dos avós, enquanto oferecem aos netos uma sensação de continuidade e ligação à sua história familiar (Breheny et al., 2013; Chen & Feeley, 2014). As gerações mais velhas desempenham um papel essencial na transmissão de conhecimentos culturais e de tradições. São tradicionalmente responsáveis por transmitir costumes culturais, histórias e orientação às diversas gerações das suas famílias (Godinet et al., 2023). Estas relações têm um impacto positivo no bem-estar subjetivo dos adultos mais velhos. Relacionamentos considerados de maior qualidade (com um contacto mais frequente e maior proximidade emocional) resultam numa maior satisfação de vida e menor solidão (Mahne & Huxhold, 2014).



## PARTE EMPÍRICA

Após a revisão da literatura, que abordou os principais conceitos e teorias relacionados com a solidão e as dinâmicas intergeracionais, a parte empírica desta dissertação visa aprofundar a compreensão dessas questões a partir da perspectiva dos adultos mais velhos. Para tal foi desenvolvido um estudo qualitativo, através da metodologia *Photovoice*, em que se procurou explorar de forma mais concreta os efeitos das relações familiares, especialmente entre avós e netos, na vivência da solidão. A seguir, são apresentados os objetivos do estudo, a metodologia e os procedimentos que guiaram esta investigação.

### 4. Objetivos do estudo

No âmbito desta dissertação foi desenvolvido um estudo qualitativo através da metodologia *Photovoice* com os seguintes objetivos:

- Analisar o conceito de solidão na perspectiva dos adultos mais velhos;
- Compreender a perspectiva dos adultos mais velhos sobre as relações entre avós e netos;
- Analisar a percepção dos adultos mais velhos sobre o impacto das relações intergeracionais na solidão vivida pelos mais velhos;
- Explorar de que forma os adultos mais velhos consideram que os netos e os mais jovens podem contribuir para a redução dos sentimentos de solidão.

### 5. Método

#### 5.1. *Photovoice*

O estudo utilizou a metodologia *Photovoice*, um processo de investigação-ação participativa, através do qual os participantes identificam e representam determinadas situações usando a fotografia como técnica específica (Wang & Burris, 1997).

A metodologia *Photovoice* foi criada por Caroline Wang e Mary Ann Burris nos anos 90 para explorar e melhorar a saúde reprodutiva de mulheres em províncias rurais na China, e desde aí expandiu-se para áreas de saúde pública, educação e estudos em comunidades marginalizadas (Liebenberg, 2018).

Esta metodologia tem como objetivos principais, permitir a reflexão sobre os pontos fortes e as preocupações das comunidades sobre os temas em investigação, promover o diálogo crítico e o conhecimento sobre assuntos importantes na comunidade e, transmiti-los a decisores políticos (Wang & Burris, 1997). O *Photovoice* é uma metodologia flexível e pode ser adaptada tendo em conta os objetivos específicos da investigação (Wang & Burris, 1997).

Para a implementação desta metodologia foram definidas, pela equipa de investigação (duas investigadoras seniores e três estudantes de mestrado – duas em Psicologia Clínica e da Saúde e uma em Medicina), nove questões para os participantes responderem ao longo de seis sessões. Em cada sessão foi apresentada uma questão para que os participantes pudessem

responder com fotografias capturadas no seu quotidiano no intervalo de tempo entre sessões. As fotografias viriam a ser partilhadas e discutidas, em grupo, na sessão seguinte.

Das nove questões apresentadas foram apenas exploradas e tratadas nesta dissertação quatro delas: “o que é a solidão?”, “Em que momentos do dia se sentem mais sós/acompanhados (se é que isso acontece)?”, “Como é que as crianças/gerações mais novas podem ajudar nesta etapa da sua vida?” e “Qual a importância dos mais novos nesta etapa da sua vida para reduzir a solidão?”. As restantes questões foram analisadas no âmbito das dissertações das outras duas estudantes de mestrado integradas nesta investigação.

## 5.2. Procedimento

Este estudo iniciou-se com uma revisão bibliográfica e redação do estado da arte sobre o tema em questão. Este projeto, designado como *Photovoice* Academia, insere-se no projeto "*Photovoice Ageing Project (PAP)*", aprovado pela Comissão de Ética da UBI (processo n.º CE-UBI-Pj-2024-004-ID2012) e foi estruturado para recolher dados a serem utilizados em três dissertações com diferentes temas. Deste modo, os dados analisados no âmbito desta dissertação foram recolhidos nas sessões quatro e seis assinaladas na Tabela 1.

O projeto foi apresentado, numa reunião, à Direção da Academia Sénior, convidando-se a mesma a colaborar no estudo. Após aceitação por parte da Direção, foi divulgado, pela mesma, junto dos alunos da academia, tendo sido abertas inscrições a todos os interessados. Manifestaram interesse em participar 18 academistas, no entanto, o grupo final de investigação foi constituído por 16 participantes. As duas desistências ocorreram após a primeira sessão, por falta de disponibilidade para participar num projeto que envolvia várias sessões.

Foram realizadas oito sessões *Photovoice* semanais no período entre 23 de fevereiro de 2024 e 3 de maio de 2024. Inicialmente, o grupo de investigadoras estruturou a dinâmica e organização geral das sessões. Durante o decorrer do projeto, a equipa de investigação reuniu entre sessões para acompanhamento das mesmas e planeamento das seguintes. Na Tabela 1 apresenta-se a organização final das sessões por tema, data e número de fotos recolhidas.

**Tabela 1.**  
*Sessões do Projeto Photovoice Academia*

Sessão	Data	Tema	Número de Fotografias
1	23/02/2024	Contextualização do Projeto - Apresentação da equipa, Orientações, Organização da dinâmica e funcionamento do grupo	Não se aplica
2	01/03/2024	O que é para si a saúde? O que é que cada um de vocês faz para cuidar da sua saúde?	64

3	08/03/2024	O que é a criatividade no dia a dia para si? Como incorpora essa criatividade no seu dia a dia?	77
4*	15/03/2024	<b>O que é para si a solidão? Em que momentos do dia se sentem mais sós/acompanhados (se é que isso acontece)?</b>	61
5	12/04/2024	Identificar problemas ou desafios no seu dia-a-dia - Com o uso da fotografia, mostrem o problema identificado e a maneira como o resolveram.	80
6*	19/04/2024	<b>Como é que as crianças/gerações mais novas podem ajudar nesta etapa de vida? Qual a importância dos jovens nesta etapa da vida ... para melhorar a minha saúde? Para reduzir a solidão?</b>	120
7	26/04/2024	Preparação da exposição – seleção das fotografias.	Não se aplica
8	03/05/2024	Preparação da exposição – organização das descrições relativas às fotografias selecionadas.	Não se aplica
9	10/07/2024	Exposição	Não se aplica

\* sessões cujo conteúdo foi analisado no âmbito desta Dissertação.

A primeira sessão foi dedicada à apresentação da metodologia *Photovoice* e do funcionamento das próximas sessões. Durante esta sessão foi dada uma breve explicação sobre como usar a câmara dos dispositivos de cada participante e como proceder ao envio das fotografias capturadas através da aplicação *WhatsApp*, utilizada para a comunicação entre a equipa de investigação e os participantes. Foram ainda discutidos os princípios éticos sobre a responsabilidade associada à captura de fotografias em espaços privados e públicos, a privacidade individual e a necessidade de consentimento para capturar fotografias que permitem identificar outras pessoas. Além disto, foi obtido o consentimento informado dos participantes para a sua participação nesta investigação.

As restantes sessões tiveram uma duração aproximada de duas horas e foram divididas em quatro etapas (apresentadas na Tabela 2). Na fase inicial, fez-se uma breve introdução e articulação com a semana anterior, os participantes foram questionados sobre eventuais dificuldades sentidas ao longo da semana para o cumprimento da tarefa proposta e, em algumas das sessões, foram ensinadas diversas técnicas de fotografia de acordo com os interesses manifestados pelos participantes como o uso de filtros, técnicas para tirar *selfies* e uso de diferentes graus de ampliação. Devido ao elevado número de participantes e com o objetivo de garantir que todos tivessem a oportunidade de apresentar e explicar as suas fotografias, foi realizada, nesta fase, uma distribuição aleatória dos participantes em dois subgrupos (utilizando papéis de duas cores). Cada subgrupo era constituído por oito participantes e duas investigadoras a acompanhar a discussão. Na fase de exploração de fotografias, os participantes começaram por eleger um representante do subgrupo que seria responsável por fazer uma breve síntese do que foi falado para apresentar na fase final com o grupo geral. Em seguida, partilharam o seu trabalho da semana, falando sobre as fotografias que tiraram e ouvindo o que os restantes tinham a dizer. Na fase final da sessão, o grupo geral reunia-se novamente e o porta-voz escolhido realizava uma síntese dos tópicos falados no seu respetivo subgrupo. Nesta última fase era apresentada a questão a ser respondida até à próxima sessão. Antes do regresso a casa, participantes e equipa de investigação realizavam um lanche conjunto, com iguarias partilhadas por todos em regime rotativo.

A etapa final desta metodologia envolve a partilha de resultados com uma audiência mais alargada com o objetivo de contribuir para informar e gerar mudanças sociais. Para isso, as duas últimas sessões foram dedicadas à organização dos principais resultados e à preparação de uma exposição final. Os participantes selecionaram as fotografias mais representativas dos temas trabalhados e atribuíram a cada uma títulos e breves textos explicativos. Nesta seleção garantiu-se que cada participante do estudo apresentasse na exposição um número semelhante de fotografias e elaboraram ainda uma breve nota autobiográfica para acompanhar as fotografias expostas. A exposição foi anunciada no Jornal Notícias da Covilhã e inaugurada no dia 10 de julho de 2024, no Teatro Municipal da Covilhã apresentando um total de 39 fotografias.

**Tabela 2.**  
*Estrutura geral das sessões Photovoice Academia*

<b>Fase</b>	<b>Duração</b>	<b>Tarefas / Dinâmica</b>
Fase inicial com todo o Grupo e 4 Investigadores	15 min.	Acolhimento dos participantes Introdução a técnicas de fotografia Treino e esclarecimento de dúvidas quanto ao envio de fotos por WhatsApp Apresentação dos temas

		Atribuição aleatória dos participantes aos 2 grupos de trabalho
Partilha de fotografias em dois subgrupos (cada um com dois investigadores)	1h – 1h 30min	Eleição do representante do subgrupo Partilha de fotos de cada um dos participantes Acordo em relação à síntese dos conteúdos a partilhar representante
Fase final	15 min.	Apresentação da síntese de cada grupo pelos representantes dos dois subgrupos Lançamento do tópico a trabalhar para a sessão de grupo seguinte
Lanche convívio	Livre	-

### 5.3. Participantes

Participaram neste estudo 16 pessoas (Tabela 3), com idades compreendidas entre os 60 e os 80 anos ( $M= 71.87$ ;  $DP=5.85$ ), estudantes da Academia Sénior da Covilhã. Dos 16 participantes, 13 mulheres e 3 homens, 62,5% são casados, 81,3% têm filhos, 56,3% têm netos e 93,8% estão reformados.

Os critérios de inclusão para o estudo foram: ter idade maior ou igual a 60 anos, ter um dispositivo com câmara fotográfica e ligação à internet e ser aluno da Academia Sénior da Covilhã.

**Tabela 3.**  
*Descrição dos participantes (N=16)*

Nº de participante	Idade	Género	Estado Civil	Profissão
P1	72	F	Casada	Reformada – Chefe de Serviços Gerias
P2	71	F	Casada	Reformada – Funcionária Pública
P3	72	M	Casado	Reformado – Empresário
P4	79	F	Viúva	Reformada – Professora 2º ciclo
P5	70	F	Casada	Reformada – Professora 1º ciclo
P6	66	M	Casado	Reformado – Vigilante
P7	60	F	Viúva	Reformada – Ciências da saúde
P8	78	F	Divorciada	Reformada – Enfermeira
P9	80	F	Viúva	Reformada – Professora
P10	65	F	Divorciada	Desempregada

P11	78	F	Solteira	Reformada – Professora 1º ciclo
P12	68	F	Casada	Reformada – Professora 1º ciclo
P13	74	F	Casada	Reformada – Contabilista
P14	71	F	Casada	Reformada – Chefe de secção
P15	67	M	Casado	Reformado – Diretor informático, diretor financeiro e gestor
P16	79	M	Casado	Reformado – Professor 1º ciclo

#### 5.4. Análise de dados

A intervenção dos participantes durante as sessões foi gravada em formato áudio e posteriormente transcrita com recurso ao software *Notta* (Notta, 2024). As transcrições foram revistas e analisadas utilizando a metodologia de análise temática que permite identificar, organizar e interpretar padrões dentro do conjunto de dados recolhidos segundo a metodologia de Braun e Clarke (2006).

Para manter o anonimato e facilitar o processo de análise dos dados, foi atribuído, a cada participante, um código identificativo (P1, P2,...). A análise temática foi executada individualmente por duas investigadoras independentes, que realizaram leituras integrais dos conteúdos recolhidos de maneira a conseguir codificar e organizá-los em categorias e subcategorias relacionadas com o tema em estudo. Após a finalização da sua análise, as investigadoras reuniram para um encontro de consenso. Este resultado conjunto foi ainda analisado por uma terceira investigadora para refinamento de categorias e subcategorias obtendo, desta maneira, um produto final resultante do consenso das três investigadoras.

## 6. Resultados

Para analisar os dados recolhidos, estes foram divididos em dois grandes temas: i) solidão e ii) o impacto das gerações mais novas na vida dos adultos mais velhos. No tema da solidão, foram encontradas categorias correspondentes ao conceito de solidão dos/as participantes, às suas causas, consequências, identificação do período em que sentem mais solidão, e estratégias para a sua redução. Quanto ao tema do impacto das gerações mais novas na vida dos adultos mais velhos, foram identificadas categorias que incluem os impactos positivos das relações intergeracionais, os desafios destas relações para os mais velhos, e estratégias para a promoção do encontro intergeracional. Cada uma destas categorias contém ainda subcategorias (cf. Tabelas 4 e 5).

**Tabela 4.**  
*Solidão: categorias e subcategorias*

Categorias e subcategorias	Número participantes que verbalizou a subcategoria
<b>Conceito de Solidão</b>	
Solidão com pessoas fisicamente perto	11
Estado de desesperança	8
Solitude	7
Ausência de alguém e sentimentos de abandono	6
Isolamento sobre si próprio	6
Sofrimento psicológico	6
Sentimento de falta de pertença	5
Sentimento de vazio, medo e tristeza	5
Doença	3
<b>Causas da solidão</b>	
Perda de pessoas significativas	8
Falta de relacionamento interpessoal	6
Reforma	5
Doença	3
Problemas e crises	3
Sofrimento psicológico	3
Uso de tecnologias	3
Desproteção e fragilidade	2
Falta de liberdade	2
Pobreza	2
<b>Noite como período em que sentem mais solidão</b>	3
<b>Consequências da solidão</b>	
Aumento da doença física e mental	4
Risco de morte prematura	2
Risco de Suicídio	2
<b>Estratégias para reduzir a solidão</b>	
Desenvolver atitude e proatividade	9
Fortalecer relações interpessoais	7
Frequentar Universidade Sénior	5
Desenvolver <i>hobbies</i>	4
Procurar ajuda especializada e serviços	4
Cuidar de animais de companhia	3
Fazer uso positivo de media e tecnologias	2
Fé, espiritualidade e reflexão pessoal	2

**Tabela 5.***Papel dos mais novos na solidão dos mais velhos: categorias e subcategorias*

Categorias e subcategorias	Número participantes que verbalizou a subcategoria
<b>Impactos positivos das relações intergeracionais</b>	
Energizar o dia-a-dia/Impulsionar para a ação/Rejuvenescer	9
Proporcionar aprendizagem mútua	9
Criar e aprofundar relações / fortalecer afetos	7
Reduzir a solidão	4
Sentir-se útil	4
Aumentar o bem-estar emocional	3
Auxiliar nas tarefas escolares	3
Proporcionar novas aprendizagens e experiências	3
Sentir alegria e felicidade	3
<b>Desafios às relações intergeracionais para os mais velhos</b>	
Sobrecarga de tarefas associada à responsabilidade	4
Distância física/geográfica	3
Conflitos e desafios nas relações familiares	2
<b>Promoção do encontro intergeracional</b>	
Atividades intergeracionais	6
Iniciativas comunitárias	3
Novas tecnologias	2

**Conceito de solidão**

Nesta categoria foram incluídas as ideias partilhadas sobre o que é solidão e a experiência psicológica da mesma. Das nove subcategorias identificadas, apresentadas na Tabela 4, destacam-se a subcategoria de “solidão com pessoas fisicamente perto”, mencionada por 11 participantes, e o “estado de desesperança”, mencionado por oito participantes.

É possível, também, distinguir subcategorias relacionadas com a solidão emocional (isolamento sobre si próprio; sofrimento psicológico; estado de desesperança; sentimento de vazio, medo e tristeza; e solidão com pessoas fisicamente perto) e com a solidão social (ausência de alguém e sentimentos de abandono e sentimento de falta de pertença).

Solidão com pessoas fisicamente perto

Descreve a experiência de se sentirem sós, mesmo encontrando-se fisicamente rodeado de outras pessoas, expressando, assim, a ideia de que a solidão ultrapassa a ausência física e está relacionada com a desconexão emocional sentida, “*No meio de uma multidão, também existe muita solidão*” (P10). Este sentimento é frequentemente relatado em contextos onde há interações mais superficiais, como festas ou multidões, mas no qual reconhecem falta de conexão

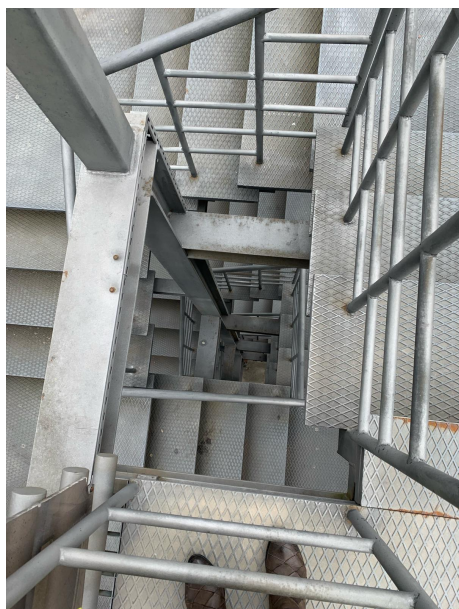
significativa “[Nesta foto] *estão a cantar, mas também há muita solidão onde as pessoas se estão a divertir e a cantar*” (P1).

Os participantes realçam que a solidão não depende só da presença física de outros, mas sim da qualidade das relações, “(...) *estarmos no meio de um grupo e ficarmos solitários.*” (P9); “(...) *mesmo rodeados de outras pessoas, no meio de uma multidão, podemos estar sozinhos (...)*” (P11). Este tipo de solidão é muitas vezes associado com a ausência de amizades ou vínculos que ofereçam suporte emocional, “*Solidão pode ser estar sozinho, mas também, muitas vezes, estar no meio de pessoas, mas sem amigos, sem qualquer companhia.*” (P15).

### Estado de desesperança

A solidão foi fotograficamente representada por imagens de escuridão, simbolizando a ausência de esperança, a sensação de estar preso num ciclo de negatividade, “*é estar na escuridão*” (P2); “*apenas escuridão*” (P11); “(...) *no seu mundo não há luz, (...)* *apenas escuridão*” (P12). A desesperança é relacionada com a falta de perspetivas e a perceção de uma vida sem sentido, “*Associei isto a um desespero, é sempre a descer, sempre a descer, sempre a descer e pode realmente acabar mal*” (P4). Descrevem o estado de solidão como desorientador e incapacitante, envolvendo sentimentos de inutilidade, insignificância e perda de controlo, “(...) *falta de esperança, inutilidade, insignificância e ressentimento*” (P13); “*De tal maneira estamos desorientados na solidão, que só vemos um caminho cinzento, escuro, estranho, desconhecido.*” (P15).

A Figura 1 é um exemplo de uma fotografia utilizada para representar o estado de desesperança a que a participante associou a solidão.



**Figura 1.** Fotografia participante P4: “(...) *associei isto a um desespero, é sempre a descer, sempre a descer, sempre a descer e pode realmente acabar mal (...)*”

## Solitude

Em contraste com as subcategorias anteriores foi também identificada a ideia de que, quando voluntariamente escolhida, a solidão pode ser positiva e permitir momentos de reflexão, autoconhecimento e enriquecimento pessoal, “(...) *há momentos em que eu me sinto bem só, e preciso de estar no meu espaço para eu me entender e para compreender determinadas coisas*” (P5), como é possível ver na Figura 2.

Os participantes associam a solidão a momentos de introspeção, silêncio, agradecimento e contemplação que promovem paz e clareza emocional, “*Tenho momentos de procura, de silêncio, de olhar para dentro de mim mesma, de conhecimento interior, momentos de prece e de agradecimento por tudo o que recebi na vida*” (P11).



**Figura 2.** Fotografia participante P5: “(...) vou para a rua, isto é a minha libertação, preciso de estar a sós comigo e depois libertar-me (...)”

## Ausência de alguém e sentimentos de abandono

Esta subcategoria reflete a dimensão da solidão marcada pela falta de proximidade de alguém significativo e pela sensação de ser ignorado. O sentimento de abandono, que aparece como uma experiência central, representa a falta de suporte emocional e de ligações significativas, “(...) *sente-se abandonada*” (P2); “*ausência de uma palavra amiga, de um ombro onde se possa encostar (...)*” (P3), como é possível ver representado na Figura 3. Esta sensação de abandono é amplificada pela percepção de que quem está à sua volta não se importa com a existência do indivíduo, intensificando o isolamento, “(...) *parece que ninguém dá por nós, somos indiferentes (...)*” (P12).

Relacionada com o sentimento de abandono aparece também a sensação de ausência de alguém que possa oferecer compreensão e empatia, “(...) *ausência de alguém que compreenda o nosso coração*” (P16), um estado de desconexão onde o indivíduo percebe que não há ninguém à sua volta para partilhar vivências, “(...) *parece que as pessoas não têm nada, nem ninguém, à sua volta*” (P10).



**Figura 3.** Fotografia participante P3: "*(...) sentimento que há ali da ausência de tudo (...) ausência de uma palavra amiga, de um ombro onde se possa encostar, alguém que lhe diga alguma coisa e não se sinta tão abandonada (...)*"

#### Isolamento sobre si próprio

Esta subcategoria descreve a ideia da solidão se manifestar através de um isolamento emocional e físico evitando, assim, o contacto com outras pessoas, "*(...) é, nem querer ver, nem querer contactar (...)*" (P9) e procurando refúgio em si mesmo, "*(...) não querer sair, querer estar metida na cama...*" (P2), como representado na Figura 4. Os participantes mencionam que este isolamento pode trazer consequências psicológicas, "*(...) vamos fechando numa concha e somos tomados pela dor e pela tristeza (...)* sentimentos que podem levar à perda de controlo (...) ou de desorientação na sua vida" (P4).



**Figura 4.** Fotografia participante P2: "*(...) não quer sair da cama, querer estar metida na cama... não se arranja (...)*"

**Nota:** Por questões de proteção dos direitos de imagem da participante, o rosto foi intencionalmente ocultado pela autora.

### Sofrimento psicológico

Os participantes consideram que a solidão é marcada por experiências de dor, tristeza e angústia que afetam o bem-estar do indivíduo, “*infelicidade, dor*” (P4); “*um sentimento de dor, forte, triste, doentio, depressivo, angustiante...*” (P10). Consideram-na como “[...] *um sentimento negativo que provoca dor e perda*” (P13).

### Sentimento de falta de pertença

Tal como em subcategorias anteriores, aqui, é possível compreender a importância dada às relações significativas. Quando o indivíduo sente que não pertence a um grupo ou ambiente social acaba por se sentir só mesmo estando na presença de mais pessoas. Este sentimento relaciona-se com a dificuldade de integração ou estabelecer vínculos significativos com os outros, “*Porque não nos conseguimos inserir.*” (P5); “*Porque não conseguimos ter a pertença ao grupo.*” (P9). Esta desconexão é percebida como uma sensação de exclusão ou alienação, onde o indivíduo sente que não faz parte de nenhum grupo, mesmo que essa não seja a realidade objetiva, “*(...) damos conta que não fazemos parte de nenhum grupo, mesmo que isso não seja verdade*” (P12).

Descrevem ainda a solidão como uma experiência de desconexão social pessoal e interna, marcada pela ausência de laços que proporcionem acolhimento emocional, “*A solidão, para mim, é uma sensação pessoal de desconexão social*” (P11).

A Figura 5 foi utilizada como representação deste sentimento de falta de pertença.



**Figura 5.** Fotografia participante P9: “ (...) eu não sei se o cisne estava mais sozinho, quando estava sozinho, ou se continua muito sozinho com aqueles patos todos à volta (...) o sentimento de solidão não se resolve estando no meio de muita gente (...)”

### Sentimentos de vazio, tristeza e medo

Os participantes caracterizam a solidão como uma experiência emocional marcada por um profundo sentimento de vazio, fragilidade e desconexão. Consideram o sentimento de vazio como uma constante e descrevem-no como uma ausência existencial e uma sensação de estar desconectado de si mesmo e dos outros, “(...) *preenchido de um vazio (...), um vazio de alguém que se encontra só (...)* isolada no seu silêncio (...)” (P4); “(...) *a solidão coloca-nos no vazio (...)* num quase desaparecimento existencial (...)” (P15).

Relacionam, também, a solidão com o sentimento de tristeza que surge do resultado da percepção de isolamento e desconexão social e emocional, “*Para mim, também a solidão é um sentimento de tristeza de um vazio e isolamento (...)*” (P14).

Além dos sentimentos de vazio e tristeza é ainda mencionado o medo, como sendo uma sensação de insegurança e apreensão perante a solidão, “*cheio de medos*” (P15).

### Doença

Os participantes descrevem a solidão como uma doença que pode alcançar etapas de profundo sofrimento e de difícil reversão, “(...) *a solidão é uma doença, com várias etapas, quando ela chega às últimas, que é a solidão profunda, lá para baixo, aí não há nada a fazer*” (P6). Além do sofrimento, mencionam a possibilidade de despoletar problemas como o vício em álcool e drogas, “*A solidão torna-se uma doença e às vezes bastante mais perigosa que qualquer outra (...)* traz muitas coisas de mal consigo, vício, álcool e droga.” (P10). Consideram-na uma condição com implicações graves para o bem-estar e que “(...) *pode surgir, seja qual for a idade ou condição social, é um assunto urgente de saúde pública*” (P12).

### **Causas da solidão**

Dentro desta categoria foi possível agrupar as suas subcategorias de acordo com os tipos de fatores que causam a solidão. Foram encontrados fatores contextuais (contextos de isolamento: “pobreza”, “reforma” e “falta de liberdade”; impacto negativo das tecnologias: “uso de tecnologias”), fatores relacionais (“falta de relacionamento interpessoal” e “perda de pessoas significativas”) e fatores psicossociais (“problemas e crises”, “desproteção e fragilidade”, “doença” e “sofrimento psicológico”). Os dados mostram que os participantes consideram que a “perda de pessoas significativas” e a “falta de relacionamento interpessoal” são as principais causas da solidão.

### Perda de pessoas significativas

“(...) *a perda de um ente querido, um divórcio, uma viuvez (...)*” (P15) a “(...) *separação por emigração, guerras ou outros motivos (...)*” (P14) foram apontadas como possíveis causas de solidão devido à rutura de laços afetivos que estas causam.

A morte de cônjuges e pais foi descrita como uma das experiências mais impactantes, “(...) *o caso mais gritante foi quando faleceu o meu marido*” (P4); “(...) *após o falecimento do meu pai (...)* e há pouco tempo da minha mãe” (P11).

A ausência de contacto ou atenção por parte de familiares vivos, especialmente filhos, também é destacada como uma forma de perda simbólica que reforça o sentimento de abandono e solidão, “(...) *se este telemóvel não está avariado então porque é que os meus filhos não me ligam?*” (P2); “(...) *um pai ou uma mãe terem filhos e morrerem sozinhos... deve ser do pior que pode haver*” (P6).

#### Falta de relacionamento interpessoal

A falta de relacionamento interpessoal é vista como um vazio nas relações humanas. Os participantes referem que as pessoas têm necessidade de proximidade, consolo e cuidado, mas, muitas vezes, não têm acesso a esses elementos essenciais, “(...) *uma coisa que nunca mais me vai esquecer... ‘console-me’, e como é que eu a consolo?*” (P8); “*é preciso quem dê um afeto (...)*” (P10).

A “(...) *ausência de amigos, a ausência de afetos, a ausência de companhia, a ausência de sociabilidade (...)*” (P15) é também apontada como causa central da solidão. Inclusivé em ambientes familiares, a solidão pode existir quando não há troca de afeto, respeito e entreeajuda, “(...) *vivemos em solidão, mesmo vivendo em família*” (P14); “*ninguém nos liga*” (P16).

Esta carência é ainda mais evidente em situações de isolamento, como as vividas durante a pandemia, pois acentuam a falta de contactos sociais e a ausência de apoio social e emocional adequado, “(...) *foi na pandemia, porque me senti completamente sozinha*” (P8); “(...) *há uma grande falta de ajuda social*” (P9).

#### Reforma

A reforma traz consigo mudanças significativas que acompanham o fim da vida profissional, e que podem resultar em isolamento, perda de propósito e dificuldades emocionais, “(...) *quando me aposentei, eu estive um ano sem fazer nada (...)* eu pensava que já tinha chegado o meu fim.” (P4).

Esta etapa de vida pode desencadear “(...) *momentos de autoisolamento, até de ansiedade e confusão (...)*” (P12), devido à dificuldade de ajuste a uma nova realidade de vida menos estruturada e com menos interações sociais, “(...) *tinha uma vida profissional muito preenchida*” (P12). Os participantes referem que a perda das interações e da rotina da vida profissional contribui para o isolamento após a reforma, “(...) *a partir do momento em que se aposentou (...)* ele pura e simplesmente se isolou” (P5).

#### Doença

Os participantes mencionaram que a solidão surge frequentemente em contextos de doenças graves, em que o indivíduo sente a falta de apoio contribuindo para o desânimo e a perda da vontade de lutar, “*ou está doente e não pode contar com ninguém... deixou-se ficar, deixou de lutar (...)* eu sim já senti solidão, numa doença grave que tive” (P11).

Referiram ainda que problemas de saúde mental, como “*crises de ansiedade e depressão podem gerar quadros de solidão, fazendo com que a pessoa se isole cada vez mais*” (P13).

### Problemas e crises

Problemas e crises que afetam o indivíduo podem intensificar a sensação de solidão, à medida que estes enfrentam dificuldade para lidar com o impacto emocional e psicológico dessas situações, “(...) o sentimento da solidão aumenta quando aumenta a vulnerabilidade das pessoas” (P9).

Este sentimento de solidão “resulta normalmente de um problema social ou psicológico que nos afeta” (P15), de acontecimentos marcantes, como perdas, traumas ou mudanças inesperadas, “(...) acontecimentos na vida, que deixam marcas profundas no nosso coração, na nossa alma e por conseguinte na nossa vida familiar e social” (P13).

### Sofrimento psicológico

Para os participantes o sofrimento psicológico define o que entendem como o conceito de solidão, assim como é identificado como um fator central que contribui para o afastamento social e emocional, criando um ciclo de solidão crescente, “o aumento do sofrimento leva ao isolamento, a um sentimento de infelicidade e por conseguinte ao afastamento social, que por sua vez, pode levar à solidão” (P13).

Experiências traumáticas podem agravar este sofrimento resultando num afastamento do convívio social, “talvez porque sofreu maus-tratos... pelos maus-tratos que sofreu está nesta situação” (P11).

### Uso de tecnologias

O uso excessivo ou inadequado de tecnologias de informação e comunicação, como telemóveis, computadores e em particular a navegação nas redes sociais, é percebido como um fator que promove o isolamento substituindo as interações humanas autênticas por conexões virtuais superficiais e distantes, “(...) uso de tecnologias pode causar isolamento (...)” (P14).

Navegar nas redes sociais foi apontado como causa de solidão coletiva no século XXI ao criarem um paradoxo em que as pessoas estão conectadas digitalmente, mas estão emocionalmente desconectadas, “(...) e depois as redes sociais ainda me apavoram mais (...)” (P8); “As redes sociais contribuem grandiosamente para haver um momento de solidão entre todos, é uma das grandes preocupações do século (...)” (P11).

O uso excessivo do telemóvel foi considerado prejudicial “(...) porque nós vemos às vezes grupos de pessoas que não estão a conviver nada, está tudo a jogar (...)” (P14) e é considerado que “(...) pode prejudicar as relações interpessoais, causar isolamento e dependência, e até prejudicar a visão (...)” (P14).

### Desproteção e fragilidade

A fragilidade é vista como uma condição que intensifica a solidão de forma consistente, “o sentimento da solidão aumenta quando aumenta a vulnerabilidade das pessoas, SEMPRE, isto não é às vezes, é sempre” (P9). A falta de recursos sociais e/ou emocionais necessários para lidar com os desafios da vida, pode resultar num sentimento de desamparo profundo,

*“sentimentos de solidão, como se estivéssemos desencaixados numa sensação de extrema desproteção” (P4).*

### Falta de liberdade

Os participantes mencionaram a falta de liberdade associada a situações em que a ausência de autonomia ou restrições impostas ao movimento e às escolhas pessoais levam ao isolamento emocional e à sensação de solidão. A restrição física foi exemplificada pela experiência de solidão vivida por pessoas em estabelecimentos prisionais, *“(...) há solidão do lado de lá, atrás das grades (...) estamos a falar em cadeias.”* (P6) (como representado pela Figura 6), já a privação de liberdade em contextos cotidianos foi exemplificada pela impossibilidade de sair de casa devido ao estado climatérico, *“falta-me a liberdade que tanto gosto (...) quando eu não posso ir para onde eu quero, porque me impede a chuva e fico mais fechada.”* (P11). Em ambas as situações, é provocada uma sensação de confinamento e solidão devido à limitação da capacidade do indivíduo de relacionar com outras pessoas.



**Figura 6.** Fotografia participante P6: *“(...) há solidão do lado de lá, atrás das grades (...)”*

### Pobreza

A pobreza foi mencionada pelos participantes devido ao facto de as condições socioeconómicas contribuírem para o isolamento social e emocional dos indivíduos. A falta de recursos básicos, além de limitar o bem-estar físico, dificulta também a integração social, *“(...) uma pessoa com fracos recursos, que não tem aquecimento em casa (...)”* (P1). Foram também mencionadas situações de vulnerabilidade extrema, como a vivida por pessoas em situação de sem-abrigo, nas quais a exclusão social, a estigmatização e a falta de suporte comunitário aumenta a desconexão emocional levando ao aumento da solidão, *“(...) os sem abrigo (...)”* (P10).

### **Noite como período em que sentem mais solidão**

Quando questionados sobre o período em que sentiam mais solidão, os participantes destacaram a noite como sendo um dos momentos em que a solidão é sentida mais intensivamente, “(...) durante a noite, por norma, a solidão bate mais forte, afeta-nos com maior intensidade” (P14), devido à falta de companhia ou de distrações, “à noite quando vão para casa estão sozinhas” (P1). Por este motivo, mencionaram a necessidade de encontrar estratégias pessoais para preencher este vazio, como por exemplo a leitura, “(...) é na leitura (...) principalmente as noites que são terríveis e dolorosas” (P7).

A Figura 7 é um exemplo das fotografias utilizadas para representar a solidão sentida durante o período noturno.



**Figura 7.** Fotografia participante P15: “(...) à noite ou durante a noite, por norma, a solidão bate mais forte, afeta-nos com maior intensidade (...)”

### **Consequências da solidão**

Esta categoria inclui as ideias transmitidas pelos participantes sobre as principais consequências da solidão. Foi possível identificar três subcategorias, sendo que a mais mencionada o “aumento da doença física e mental”.

#### Aumento da doença física e mental

A solidão é associada a um impacto direto na saúde mental, muitas vezes “(...) pode levar à depressão” (P4) e é considerada como “(...) talvez a mais difícil de superar” (P10), e na saúde física agravando vulnerabilidades e podendo despoletar “(...) complicações comportamentais e emocionais graves, e estar relacionada com uma série de desfechos negativos (...)” (P11).

Os participantes explicitam ainda que “se estes sentimentos [de solidão] forem prolongados no tempo, podem tornar-se debilitantes e bloquear a capacidade de a pessoa ter um estilo de vida e relacionamentos saudáveis” (P13).

### Risco de morte prematura

A solidão é descrita como um estado que *“em muitos casos, leva à morte prematura”* (P10) devido ao seu impacto negativo na saúde do indivíduo. É referido que *“o isolamento social duplica o risco de doença e morte”* (P13).

### Risco de suicídio

Os participantes referiram que a solidão cria um estado psicológico em que o indivíduo se sente incapaz de lidar com os seus sentimentos ou de pedir ajuda, *“(...) casos de suicídio (...) que a gente olha para eles e pensávamos que estava tudo bem... e não estava”* (P1); *“(...) pode levar a suicídios (...) mas o suicídio não é só na solidão, também é na depressão”* (P4). Na sua perspetiva, a solidão aumenta o risco de suicídio, quando combinada com outros fatores psicológicos como a depressão.

### **Estratégias para reduzir a solidão**

Os participantes apresentaram também oito estratégias para reduzir a solidão. Duas estratégias destacam-se das restantes: “desenvolver atitude e proatividade” (9 participantes) e “fortalecer relações interpessoais” (7 participantes).

#### Desenvolver atitude e proatividade

Os participantes realçaram a importância de assumir uma postura ativa e positiva como estratégia para superar a solidão. A capacidade de lutar contra sentimentos de tristeza e isolamento é vista como um processo ativo de procura de mudança, *“(...) eu luto contra, eu tenho que ir, eu tenho que ser uma pessoa diferente, porque eu tenho natureza para isso”* (P5); *“Só a nós nos cabe enfrentar a travessia da vida, resolver os nossos problemas (...) arranjo maneiras de não me sentir só”* (P11); *“eu acho que sair da solidão depende da personalidade e experiência de vida e capacidade de cada um em lidar com os problemas”* (P14).

#### Fortalecer relações interpessoais

Os participantes sublinharam, mais uma vez, a importância de conexões humanas no combate à solidão e a necessidade de apoio mútuo e interação social, *“é preciso quem dê, porque não é só quem recebe algo que precisa, como um conselho, um afeto, um sorriso, um apoio, até uma salvação (...) alguém que nos dê a mão para sair da solidão, e a perceber que não estamos sós, há uma saída (...)”* (P10). Em particular, mencionaram a importância de estabelecer relações entre diferentes gerações visto que *“(...) a interação entre os idosos e as crianças (...) é fundamental”* (P14), pois *“uma simples brincadeira com uma criança pode-nos ajudar a erguer”* (P14).

A procura de amizades genuínas e momentos de partilha emocional também foi identificada como um elemento-chave para combater a solidão. Estar próximo de pessoas com quem se aprendem coisas novas e se partilhem experiências de vida parece fortalecer o sentimento de pertença, *“cultivo as minhas amigadas (...) com quem gosto de estar, com quem aprendo”*

(P11); “nestas situações é especialmente importante poder contar com outras pessoas para abrir o coração” (P13).

### Frequentar a universidade sénior

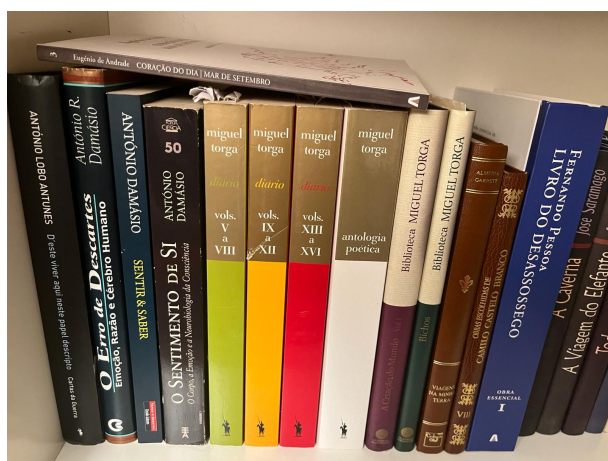
O facto de frequentar a universidade sénior, foi apresentado pelos participantes, como uma estratégia valiosa para o combate à solidão, pois proporciona convívio social e enriquecimento da vida pessoal e intelectual dos academistas, “A academia, em cada um de nós, dá-nos muito alento, energia e foi uma equipa que me ajudou bastante” (P4); “(...) com a energia que levo daqui [academia sénior] fico mais fresca (...)” (P12).

A metáfora visual de “acabar com os bancos de jardim” (P9) reflete o objetivo de proporcionar aos adultos mais velhos a possibilidade de “ajudarem a reposicionar num caminho mais positivo, mais preenchível, mais agradável e com muita mais-valia para a nossa vida” (P15).

### Desenvolver hobbies

O papel dos hobbies foi também destacado como uma estratégia eficaz para combater a solidão uma vez que estes permitem que os indivíduos preencham o seu tempo com atividades enriquecedoras e que proporcionem satisfação. Foram mencionados hobbies como “a genealogia. Que me liga aos meus antepassados e às suas histórias de vida (...)” (P11), a leitura, “é através da leitura que eu preencho esse espaço” (P7); e atividades físicas e criativas, “é na pintura (...) no exercício físico (...) bicicleta, caminhadas (...) que é também uma maneira de preencher esse vazio e é o que me alivia” (P7).

A Figura 8 é uma representação de um dos hobbies mais mencionados pelos participantes para fazer face à solidão.



**Figura 8.** Fotografia participante P11: "Os livros são a minha companhia preferida."

### Procurar ajuda especializada e serviços

A ajuda especializada, como a terapia psicológica, é apontada como uma intervenção fundamental. Consideram que oferece suporte para tratar os aspetos emocionais subjacentes à solidão e promove a recuperação emocional e social, “(...) comecei a sentir-me deprimida, ansiosa

*e então senti a necessidade de me relacionar e de comunicar. Como não foi suficiente recorri a ajuda profissional e consegui reverter a situação.” (P13); “Às vezes só é possível com ajuda especializada que deve ser sempre o mais indicado” (P14).*

Foi também mencionada o recurso à teleassistência que permite apoiar pessoas mais vulneráveis à distância, promovendo uma maior independência e redução do risco de isolamento prolongado, “(...) pôr a teleassistência a funcionar (...) se caírem, aquilo dá conta e faz um alarme imediato” (P9).

### Cuidar de animais de companhia

A presença de animais de companhia na vida de alguém, não oferece apenas conforto e presença para quem enfrenta solidão, mas também estimula a adoção de rotinas como sair de casa para os ir passear, “(...) eu acho que o animal, para estas pessoas que estão com esses problemas, faz muito bem. Obriga-as a sair de casa, portanto, ir passear” (P2).

Para muitas pessoas, os animais tornam-se a principal companhia no dia a dia proporcionando, assim, uma relação de afeto e proximidade significativa. Os participantes descreveram os animais como amigos fiéis com capacidade de oferecer apoio emocional e aliviar a solidão, “estava sozinha, a minha companhia, de facto, era a gata” (P8); “Os animais dão-nos muito, são grandes amigos... quem puder que tenha animais, pelos menos um, que retira muito a solidão (...) falo por experiência própria.” (P10).

Na Figura 9 é possível ver um exemplo dos animais mencionados pelos participantes.



**Figura 9.** Fotografia participante P10: “(...) os animais dão-nos muito, são fiéis (...) são grandes amigos (...) retira muito a solidão.”

### Fazer uso positivo de media e tecnologias

O uso adequado de ferramentas tecnológicas foi mencionado como uma estratégia eficaz para combater a solidão principalmente em populações mais idosas ou vulneráveis, “(...) é muito importante os meios que temos tecnológicos para se poderem tirar da solidão muitas pessoas, principalmente pessoas idosas que pouco saem de casa” (P10).

A navegação nas redes sociais foi destacada por permitir uma conexão com o mundo e ajudar no enriquecimento cultural, “(...) o novo meio permite ouvir, ver, escutar, apreciar,

*desfrutar do pensamento dos filósofos, escritores, pintores, políticos (...) é isso que me ajuda a não sentir esse vazio que a solidão pode trazer” (P11).*

#### Fé, espiritualidade e reflexão pessoal

A conexão com a fé e espiritualidade é destacada como um recurso poderoso para encontrar força interior e alívio em momentos mais desafiantes, *“(...) se há um dia em que a situação não está tão boa, eu venho cá para fora para o meu jardim, eu peço a Deus força, eu falo com a natureza, eu falo com Deus, eu fico outra pessoa e vou para a rua, isto é a minha libertação, preciso de estar a sós comigo e depois libertar-me, é a maneira como eu encontro de...” (P5).*

#### **Impactos positivos das relações intergeracionais**

Quando questionados sobre como é que os jovens poderiam ajudar nesta etapa da vida dos participantes, foram diversas as respostas relacionadas com os impactos positivos destas relações. As que mais se destacaram foram “energizar o dia-a-dia/impulsionar para a ação/rejuvenescer” e “proporcionar aprendizagem mútua”, ambas mencionadas por nove participantes.

#### Energizar o dia-a-dia/impulsionar para a ação/Rejuvenescer

O contacto com gerações mais novas é visto como uma oportunidade de preservar e estimular as capacidades físicas e cognitivas dos mais velhos, ao mesmo tempo que promove saúde e bem-estar para ambos os lados, *“Os netos são o veículo para um exercício físico maior, um exercício mental, o que vai beneficiar a saúde deles [idosos] e também daquelas crianças com quem brincam” (P3); “a interação dos jovens (...) estimula também a cognição da pessoa mais velha ajudando a preservar as suas capacidades mentais” (P4).*

Estas interações são descritas como uma força motivadora que inspira os mais velhos a superar momentos de fragilidade e vulnerabilidade, *“vamos embora? Vamos embora! E lá vou eu outra vez” (P5); “elas são aquilo que eu chamo para mim, a pessoa vitamina (...) é aquilo que me fortalece” (P7).* São consideradas *“uma lufada de ar fresco” (P12)* que contribui para uma sensação de rejuvenescimento, *“(...) todas as vezes que eu estou com o meu neto, para mim é um rejuvenescimento” (P13).*

Na Figura 10 podemos ver um momento de interação entre avó-neto.



**Figura 10.** Fotografia participante P13: "(...) todas as vezes que estou com o meu neto, para mim é um rejuvenescimento."

**Nota:** Por questões de proteção dos direitos de imagem da criança, o seu rosto foi intencionalmente ocultado pela autora.

#### Proporcionar aprendizagem mútua

As interações entre gerações permitem uma troca de conhecimentos, experiências e capacidades entre os envolvidos. Os adultos mais velhos partilham com os mais novos sabedoria, tradições, histórias e práticas de outros tempos, *"fui lá descobrir as coisas que eu tinha (...) mostrar-lhes que antes das tecnologias, como é que se escrevia"* (P2); *"o que os mais idosos nos transmitiam a nós, como os contos, as histórias antigas da família, jogos, cantigas tradicionais, atividades manuais"* (P11) e os mais novos partilham conhecimentos sobre tecnologias, por exemplo, de maneira a permitir que os mais velhos se mantenham atualizados, *"quando tenho qualquer dúvida tecnológica, lá estão eles para me ensinar"* (P2); *"nessas questões da inteligência artificial, até informáticas... eu sou analfabeto. Eu vou ao pé dos meus sobrinhos (...)"* (P6).

Além desta troca de conhecimentos foi destacada a importância do valor emocional destas interações. Os mais velhos encontram prazer em dar o que podem e em serem valorizados pelos mais novos, enquanto estes reconhecem os mais velhos como uma fonte de sabedoria, *"gosto de dar, tenho necessidade de me dar (...) recebo compreensão, recebo ajuda, valorização (...)"* (P5); *"(...) fui sempre ver de alguém mais velho que eu considerava sábio (...) para perguntar o que é que devia fazer"* (P9).

#### Criar e aprofundar relações/fortalecer afetos

Conviver e criar momentos de partilha e alegria foram descritos como formas essenciais de fortalecer os laços afetivos e as relações, especialmente entre avós e netos, proporcionando boas memórias, *"estarmos todos juntos, a conviver"* (P2); *"criar momentos de alegria, de*

*partilha, de prazer e estreitar mais os afetos (...) ajudando a fortalecer laços afetivos e construção de boas memórias” (P4).*

O desenvolvimento de laços afetivos desde cedo é considerado fundamental para criar uma base sólida de respeito e valorização nas gerações futuras, *“vê-los crescer e desenvolver-se, permitindo fortalecer os laços afetivos (...) incutimos neles o sentimento de pertença” (P11); “é muito importante criar laços afetivos desde os primeiros anos (...) a troca de afetos, de experiências (...)” (P12).*

#### Reduzir a solidão

As interações intergeracionais podem ser uma estratégia eficaz para minimizar o sentimento de isolamento. A convivência com jovens, seja presencial ou à distância, foi apontada como uma forma de companhia significativa, *“é uma companhia mesmo à distância” (P11)*, capaz de aliviar a solidão e proporcionar uma sensação de conexão emocional tornando a vida mais ativa e saudável para os mais velhos, *“a interação dos jovens (...) ajuda a prevenir muitas doenças, solidão ou depressão (...)” (P4); “presença dos jovens na vida dos idosos (...) ajuda a combater a solidão e o isolamento social, tornando-os mais ativos, alegres e saudáveis” (P12).*

#### Sentir-se útil

Nesta subcategoria destaca-se o facto das interações intergeracionais promoverem uma sensação de propósito e valorização nos adultos mais velhos. O envolvimento nas atividades das crianças é descrito como uma fonte de satisfação e significado, *“eles passam a vida a pedir-me comida, portanto, também é uma satisfação importante” (P2); “As crianças ajudam os mais idosos a estarem mais ocupados ou cuidarem destes” (P10).*

A percepção de utilidade é mencionada como uma necessidade emocional essencial que contribui para o bem-estar e a autoconfiança, *“os idosos sentem-se mais úteis e valorizados (...) diminuindo a sensação de descarte” (P11); “sentir-nos úteis” (P4).*

#### Aumentar o bem-estar emocional

O convívio entre gerações é aqui descrito como uma troca que permite o crescimento emocional dos mais novos, enquanto contribui para o fortalecimento da autoestima e do sentido de propósito dos mais velhos, *“convívio dos jovens com os mais velhos favorece o seu amadurecimento emocional (...) no caso do idoso, o seu convívio com os jovens permite o aumento da sua autoestima” (P4).* Os participantes consideram ainda que estas interações promovem um equilíbrio emocional, reforçando a sensação de segurança e bem-estar ao criarem um ambiente de apoio mútuo, *“e também estarmos bem connosco próprios (...) transmite segurança, sabedoria de sentido de vida (...) elevando a sua autoestima” (P11); “a relação próxima com as crianças e os jovens contribui para dar mais estabilidade emocional” (P12).*

#### Auxiliar nas tarefas escolares

A proximidade entre avós e netos permite que os mais velhos ofereçam apoio direto nas tarefas escolares ajudando, não só na consolidação das aprendizagens, mas também promovendo

momentos de convivência construtiva, “os avós têm um papel muito importante, quando estão próximos, auxiliar os netos nas tarefas escolares” (P4); “é ainda mais se os ajudarem nos exercícios e tarefas escolares” (P10), como é possível ver na figura 11.



**Figura 11.** Fotografia participante P14: “(...) tem que fazer agora mesmo os trabalhos da escola. Se lhe mandam fazer a ele, o tio também tem que fazer.”

**Nota:** Por questões de proteção dos direitos de imagem das pessoas na imagem, os seus rostos foram intencionalmente ocultados pela autora.

### Proporcionar novas aprendizagens e experiências

O envolvimento dos avós no cuidado e nas atividades com os netos é visto como uma oportunidade de explorar novas possibilidades, preenchendo o tempo com experiências significativas que os pais muitas vezes não conseguem proporcionar, “Porque há tempo, há tempo aí, os pais não têm esse tempo, os avós vão ocupar o tempo deles com os netos” (P3).

Para os mais novos estas interações permitem estimular a criatividade e a imaginação e ensinar lições importantes de convivência, como respeitar e compreender as limitações dos mais velhos, valorizar a sua sabedoria e experiência de vida, “o convívio, por exemplo, com os avós, estimula a criatividade e imaginação dos netos (...) foi uma experiência nova para ele” (P4); “[Os jovens] aprendem a respeitar, aprendem a compreender melhor as limitações dos idosos (...) aprendem a perceberem-se da finitude da vida” (P11).

### Sentir alegria e felicidade

O nascimento de um neto é descrito como uma fase intensa de felicidade, representando um marco significativo na vida dos avós, “quando nasceu e a peguei nos meus braços (...) é uma alegria, felicidade” (P1).

Os momentos de convívio entre avós e netos foram descritos como uma fonte contínua de alegria, “os meus netos trouxeram para a minha saúde muita alegria, muita felicidade (...)” (P2); “Para mim é uma alegria” (P13).

## **Desafios das relações intergeracionais para os mais velhos**

Apesar dos impactos positivos terem sido mencionados em maior escala, foram identificados também desafios neste tipo de relações. Destes, o que mais se destacou foi ‘sobrecarga de tarefas associada à responsabilidade familiar’.

### Sobrecarga de tarefas associada à responsabilidade familiar

Apesar do envolvimento familiar ser gratificante, a frequência das tarefas ou atividades pode tornar-se exaustiva e limitar o tempo disponível para que os avós se dediquem a atividades pessoais ou sociais importantes, *“Falta-me tempo para outras atividades que também são muito importantes (...)”* (P14).

Por vezes, as responsabilidades que os avós assumem podem tornar-se excessivas e chegar mesmo a gerar cansaço físico e emocional, principalmente quando a necessidade de suporte é prolongada, *“há casos até que, devido à responsabilidade que lhes é delegada aos avós, já se pode tornar até um pouco demais para os avós”* (P10); *“estive com ele um ano a ajudar a criar o meu neto porque a minha nora e o meu filho tinham que trabalhar”* (P13).

### Distância física e geográfica

A ausência de convivência presencial dificulta o estabelecimento de laços afetivos e pode gerar sentimentos de tristeza e saudade nos mais velhos, que acabam por não ter oportunidade de participar ativamente na vida dos netos, *“posso dizer que não sei o que é, presencialmente ser avó, mas é sempre com grande tristeza que eu falo nisto”* (P8).

O afastamento, que pode ser causado por inúmeras razões, como por exemplo a emigração, pode limitar a possibilidade de acompanhar de perto o crescimento das crianças e a criação de memórias partilhadas, *“Devido à vida que os pais têm (...) é lá que está. E nunca veio cá a Portugal. Eu fui lá várias vezes, estive com ele, mas foi só em bebé. É pena não poder acompanhar”* (P10).

### Conflitos e desafios nas relações familiares

Conflitos familiares são situações que podem exigir uma atenção especial por parte daqueles que rodeiam a família de maneira a tentar manter o equilíbrio e harmonia, *“temos que ter atenção (...) problemas familiares que podem aparecer (...) aqui os avós tem que haver uma ajuda suplementar”* (P3).

As mudanças na dinâmica familiar também podem gerar distanciamento emocional ou alterações nas proximidades afetivas, refletindo a complexidade das relações entre pais, filhos e netos. Estas alterações podem ser bastante desafiantes para os mais velhos, especialmente quando envolvem uma inversão das conexões previamente estabelecidas, *“ele era mais próximo, o meu filho. E agora é exatamente ao contrário. Agora ele é que está mais distante (...) coisas da vida, não é?”* (P8).

## **Promoção do encontro intergeracional**

A importância de criar ligações significativas foi mencionado por diversos participantes.

### Atividades intergeracionais

A prática de atividades como contar histórias, cantar, dançar e brincar são mencionadas como momentos valiosos de conexão entre gerações, *“O livro representa as histórias que eu lhes contava em crianças (...) dançava muito com eles, brincava muito com eles, cantava muito com eles”* (P2); *“Quando era pequeno, eu jogava, pulava, fazíamos legos, cantar, dançar, contar histórias, ele também me contava histórias”* (P13).

Na figura 12 é possível ver um trabalho manual realizado entre avós e netos que representou um *“momento muito importante”* (P12) para os avós.



**Figura 12.** Fotografia participante P12: *“Isto é um trabalho que fizemos em conjunto no Natal com os meus netos (...) foi um momento muito importante para nós.”*

### Iniciativas comunitárias

A proximidade física entre estruturas residenciais para pessoas idosas (ERPIS) e escolas é sugerida como uma forma de facilitar as interações diárias entre gerações, *“na minha ótica, os lares deveriam ser construídos perto de escolas primárias ou infantários”* (P1). Além disto, destacaram também atividades específicas como *“o coro comunitário que abarca crianças, jovens, adultos, pais dessas crianças inclusivamente”* (P5) e que promovem a inclusão e integração entre diferentes classes sociais e faixas etárias, *“essa realização é espetacular, porque é interclasses, é interidades e é inter tudo, o mais inclusivo que pode ser”* (P9), como se pode ver na figura 13.



**Figura 13.** Fotografia participante P11: "É o encontro intergeracional da Banda da Covilhã, eu estou ali e estão também crianças e outros idosos."

**Nota:** Por questões de proteção dos direitos de imagem das pessoas na imagem, os seus rostos foram intencionalmente ocultados pela autora.

### Novas tecnologias

Novamente, as videochamadas e as redes sociais foram mencionadas, aqui como uma solução eficaz para manter o contacto com familiares, permitindo que as gerações partilhem momentos importantes mesmo à distância, "contacto com eles muito através de videochamada" (P5); "interagimos pelo WhatsApp e videochamadas" (P11).

## **7. Discussão de resultados**

Este estudo, realizado através da metodologia de investigação-ação participativa *Photovoice*, permitiu explorar as perceções dos adultos mais velhos sobre o que consideram ser 'solidão', perceber qual a sua perspetiva e experiências sobre as relações entre avós e netos e entender qual é a sua opinião sobre o impacto que as gerações mais novas têm na vida dos adultos mais velhos.

Relativamente ao **conceito de solidão** é possível perceber que, tal como mencionado por Strizhitskaya e Murtazina (2024), os participantes consideram que este sentimento pode afetar qualquer um, independentemente da idade ou condição social. Entre os resultados à questão "o que é para si solidão?" foi possível distinguir dois tipos de solidão: a solidão emocional e a solidão social.

A solidão emocional relaciona-se com a ausência de relações próximas e íntimas, como as que existem com o cônjuge, os pais ou os filhos, o que resulta numa perceção de falta de ligação emocional e de apoio por parte de outras pessoas significativas (Heylen, 2010). Este tipo de solidão foi identificado pelos participantes em situações em que, apesar de estarem no meio de outras pessoas, sentem-se solitários e desconectados emocionalmente daquele grupo, "A solidão, para mim, é uma sensação pessoal de desconexão social (...)" (P11). Este sentimento pode surgir devido à falta de relações significativas de qualidade e não necessariamente devido ao número de contactos sociais estabelecidos (Roberts & Krueger, 2021). Este resultado revela a importância atribuída às interações de qualidade, ao relacionamento e à empatia na redução das experiências

de solidão. Também fica evidente a insuficiência de medidas focadas nestes aspetos, por oposição àquelas centradas no aumento de contactos sociais para a redução da solidão. Outro aspeto mencionado pelos participantes relaciona-se com a associação entre solidão e o estado de desesperança que se manifesta por uma falta de perspetiva de futuro e uma perceção de vida sem propósito. Este tipo de solidão está associado a diversos problemas de saúde mental como depressão, ansiedade e desânimo podendo indicar uma forte relação entre os sentimentos de solidão e a desesperança (Padmanabhanunni & Pretorius, 2021; Peeremboom et al., 2015; Quadt et al., 2020). Por sua vez a solidão social resulta da inexistência de uma rede social alargada incluindo amigos, vizinhos ou colegas e está associada à perceção de fraca integração social e ausência de companheirismo (Heylen, 2010). Os participantes deste estudo destacaram sentimentos de falta de pertença, por dificuldades em encontrar relações significativas. Esta dificuldade parece conduzir a uma perceção de desconexão com quem está à sua volta que pode intensificar a sensação de exclusão e o isolamento (Cacioppo et al., 2002).

A solidão foi, também, considerada pelos participantes como uma doença que leva a declínios no bem-estar físico e geral de quem sofre dela. Vários estudos indicam que pessoas que sofrem de solidão experienciam mais sintomatologia depressiva e ansiosa aumentando a desconexão social; qualidade de sono afetada e consequente sensação de fadiga diurna; uma autoestima mais baixa; mais comportamentos suicidas; mais problemas cardiovasculares e maior probabilidade de morte prematura (Hawkley & Capitano, 2015; Holt-Lunstad et al., 2015; Maes & Vanhalst, 2024). A visão transmitida pelos participantes deste estudo, apoia esta relação entre solidão e problemas de saúde física e mental. Além disto, outros estudos mostram que a solidão contribui para o declínio cognitivo e está ligada a um maior risco de demência, o que traz impactos negativos para a qualidade de vida do adulto mais velho (Hawkley & Capitano, 2015). Os resultados corroboram assim a importância da redução dos sentimentos de solidão na velhice para uma melhoria do bem-estar e da saúde e uma efetiva promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável.

Todavia, a maioria dos participantes concordou que, quando desejada, a solidão pode ter aspetos positivos, “(...) *eu tenho momentos que gosto de estar sozinha, e aí estou na solidão. É uma solidão desejada.*” (P8). Esta visão reporta-se ao conceito de solitude, e à perspetiva de que, quando escolhida e intrinsecamente motivada, a solitude está associada a uma maior satisfação com a vida e bem-estar psicológico. Por oposição à solidão, a solitude permite que os indivíduos participem em atividades significativas que promovem o autodesenvolvimento e ajudam a aumentar o bem-estar subjetivo (Smith et al., 2023)

Os resultados deste estudo revelam que as pessoas mais velhas atribuem as **causas de solidão** a três diferentes fatores: relacionais, contextuais e psicossociais. Nos fatores relacionais foram incluídas questões como a perda de pessoas significativas (e.g., ascendentes e cônjuges) e a falta de relacionamentos interpessoais. A menção a esta causa pode estar relacionada com o facto dos participantes se encontrarem na idade intermédia e avançada. O luto e a perda de relações significativas podem levar ao isolamento social e são um importante fator de risco que tem sido identificado em diferentes estudos para o desenvolvimento de depressão. A perda de pessoas significativas agrava os sentimentos de solidão especialmente em adultos mais velhos que

podem já estar a experimentar redes sociais reduzidas na sequência de outras mudanças relacionadas com a idade (e. g. Bandyopadhyay, 2024; Grenade & Boldy, 2008; Schladitz et al., 2021).

Dentro dos fatores contextuais a reforma foi a causa mais mencionada. As mudanças significativas que esta fase da vida exige e a necessidade de ajuste a uma nova realidade emergem como desafios para as pessoas mais velhas. Este resultado pode ser explicado pelo facto de a transição para a etapa da reforma significar, geralmente, uma perda de estrutura que a rotina diária do trabalho proporciona (Segel-Karpas et al., 2018). Esta falta de rotina associada à diminuição dos contactos sociais que o emprego proporciona pode conduzir a um aumento dos sentimentos de solidão e dos sintomas depressivos, especialmente para quem já sentia solidão antes da reforma ou para quem não se envolve em atividades sociais novas (Gray & Worlledge, 2016; Segel-Karpas et al., 2018). Possivelmente devido às especificidades deste grupo, nomeadamente serem estudantes de uma academia sénior e terem um estatuto socioeconómico médio alto, questões como a ‘pobreza’ foram apenas mencionadas por dois dos 16 participante. No entanto, a pobreza é uma causa central, sendo apontada em diferentes estudos uma forte relação entre dificuldades económicas e solidão (e.g. Pedersen et al., 2011; Refaeli & Achdut, 2020; Rotenberg et al., 2021; Tang & Chou, 2024).

Os fatores psicossociais destacaram, mais uma vez, a importância dada, pelas pessoas mais velhas à saúde mental e ao sofrimento psicológico. Como mencionado anteriormente sabe-se que a saúde mental está muito relacionada com a solidão, podendo ser considerada causa e/ou consequência desta. A solidão está associada a dificuldades na regulação de necessidades psicológicas mediadas pelo sofrimento psicológico e bem-estar reduzido, o que pode intensificar a experiência deste sentimento gerando um ciclo que agrava tanto os sintomas emocionais como as dificuldades em satisfazer as necessidades psicológicas básicas (Faustino et al., 2020; Stubbs & Achat, 2022).

O período noturno foi apontado como o momento em que sentiam mais solidão devido à falta de companhia ou distrações, especialmente para quem vive sozinho. A solidão está relacionada com padrões de sono irregulares, os quais, por sua vez, intensificam os sentimentos de solidão, criando um ciclo de amplificação desses sentimentos (O’Connor & Rogerson, 2024). Como a qualidade de sono está relacionada com as interações sociais diárias (uma melhor qualidade de sono durante a noite parece levar a um aumento de interações sociais durante o dia), o facto de a solidão afetar a qualidade do sono perturba os contactos sociais aumentando os sentimentos de solidão (Sladeck & Doane, 2015). Para quem vive sozinho, a falta de atividades durante este período do dia é um dos principais fatores que contribui para os sentimentos de solidão, uma vez que este tempo costumava ser preenchido com atividades familiares ou eventos sociais. Com o passar do tempo, essas ocupações deixam de fazer parte da rotina. (Cohen-Mansfield & Eisner, 2020). Este resultado alerta para importância de se considerar a solidão durante o período noturno e de se encontrarem formas para a sua redução.

Como **consequências da solidão** foram destacadas o aumento de doenças tanto físicas como mentais, o risco de morte prematura devido a estas doenças e o aumento do risco de suicídio. A solidão pode levar, como já foi referido anteriormente, ao desenvolvimento ou

aumento de depressão e ansiedade (Maes & Vanhalst, 2024) e está, também, associada a um aumento do declínio cognitivo (Hawkey & Capitanio, 2015) e a várias doenças físicas. O aumento de doenças como a depressão e a ansiedade associado a sentimentos de desesperança, também comuns na solidão, podem ser um forte preditor do aumento do risco de suicídio em pessoas em situações de solidão (Chang et al., 2010; Chang et al., 2017; McClelland et al., 2021). Os resultados deste estudo sugerem que as pessoas mais velhas têm a percepção deste risco, o que poderá facilitar a sua mobilização para se valorizar esta dimensão e para se encontrarem formas de combater a solidão não desejada. Relativamente às consequências relacionadas com a saúde física os resultados deste estudo corroboram os de outros que indicam que a solidão propicia o aparecimento de doenças cardiovasculares, dificulta a recuperação e está associada a outras doenças como a diabetes, doenças autoimunes como artrite reumatoide e lúpus, obesidade (e. g. Leigh-Hunt et al., 2017; Mushtaq et al., 2014; Pengpid & Peltzer, 2021) e doenças crónicas (e.g. Petite et al., 2015).

As **estratégias para reduzir a solidão** mais mencionadas pelas pessoas mais velhas destacam a tomada de iniciativa individual para ‘desenvolver atitude e proatividade’, dando importância à capacidade de procura ativa da mudança e as ações para ‘fortalecer relações interpessoais’ com pessoas com quem possam partilhar experiências de vida, “*Nestas situações é especialmente importante poder contar com outras pessoas para abrir o coração.*” (P13). Estes resultados são concordantes com os estudos que destacam a necessidade de criar mais oportunidades para interações sociais para as pessoas mais velhas como participar em eventos da comunidade, atividades de grupo e clubes sociais. Estas iniciativas podem ajudar a que os indivíduos se sintam mais conectados e criem uma rede de suporte mais alargada que lhes dê o apoio que necessitam ajudando a reduzir sentimentos de solidão (Masi et al., 2011; Pearce et al., 2021). Tendo em conta as características específicas deste grupo de participantes, nomeadamente serem alunos de uma academia sénior, uma das estratégias apontadas, por cinco dos 16 participantes, foi a participação em atividades da mesma, uma vez que estas permitem não só o convívio social, mas também a aprendizagem de novos conhecimentos, a participação em diversas atividades e a partilha de experiências em grupo. Este resultado destaca o importante papel que as academias sénior e universidades da terceira idade podem desempenhar em Portugal para a promoção do envelhecimento ativo e para a redução da solidão.

Os resultados mostram que as pessoas mais velhas identificam **impactos positivos das relações intergeracionais**, considerando-as como uma estratégia de redução da solidão. Na perspetiva das pessoas mais velhas, as relações intergeracionais permitem superar momentos de maior fragilidade e vulnerabilidade com vantagens tanto para a saúde mental como para a saúde física dos envolvidos, “*(...) elas são aquilo que eu chamo para mim, a pessoa vitamina (...)*” (P7). Estes resultados corroboram estudos que mostram que o convívio entre gerações promove um sentimento de propósito e envolvimento na comunidade essenciais para a saúde mental (Barbosa et al., 2021; Canedo-García et al., 2021). Tanto os adultos mais velhos como as crianças envolvidas em atividades intergeracionais apresentam níveis mais elevados de felicidade e autoestima provenientes do apoio mútuo e companheirismo que estas interações proporcionam (Barbosa et al., 2021; Canedo-García et al., 2021). As interações de adultos mais velhos com crianças ou

gerações mais novas traz, também, vantagens a nível cognitivo como melhorias em relação à memória e agilidade mental (Canedo-García et al., 2021; Krzeczowska et al., 2021; Zhong et al., 2020). Os resultados mostram ainda que o facto de ter netos pode ajudar a preservar e estimular as capacidades físicas dos mais velhos, “(...) [os netos] são o veículo para um exercício físico maior [dos avós](...)” (P3). Isto encontra-se alinhado com os estudos que mostram que avós que prestam cuidados aos netos apresentam uma melhor saúde física, por estarem ativos fisicamente e participarem nas rotinas diárias dos mais novos, o que parece melhorar a saúde geral e reduzir níveis de depressão (Le & Giang, 2024; Wang & Tang, 2023; Zeng et al., 2020). Estes resultados alertam para o potencial das interações intergeracionais como estratégias para reduzir a solidão, promover a saúde mental e física, e fortalecer o bem-estar geral tanto dos adultos mais velhos como dos mais novos, ao estimular o apoio mútuo.

A partilha de momentos de interação entre adultos mais velhos com gerações mais novas, sejam elas filhos, netos, sobrinhos ou amigos, segundo os participantes, traz vantagens para todos os envolvidos pois permitem a troca de conhecimentos e experiências de vida entre mais velhos e mais novos. Também facilitam a criação ou o reforço de laços afetivos importantes para o apoio durante o crescimento dos mais novos e são ainda uma fonte de satisfação e sensação de utilidade para os mais velhos, especialmente quando sentem que os mais novos valorizam e procuram a sua sabedoria. O tempo de qualidade passado juntos, a participação em atividades significativas e ter interações emocionalmente ricas pode melhorar a relação avós-netos (Lakó, 2014). A convivência de gerações mais novas com gerações mais velhas pode trazer variadas aprendizagens sobre o passado, tradições familiares e as vidas dos mais velhos (Lakó, 2014). Com base neste tempo é possível criar ligações emocionais significativas que oferecem suporte tanto aos mais velhos como aos mais novos (Lakó, 2014).

Apesar da maioria das características das relações intergeracionais mencionadas ter sido positiva, houve também a menção de alguns **desafios** que estas impõem. O desafio mais mencionado foi a sobrecarga de tarefas que os avós assumem quando estão a prestar cuidados aos netos e o impacto que estas têm na sua gestão de tempo e disponibilidade para atividades sociais que consideram importantes, “*Falta-me tempo para outras atividades que também são muito importantes.*” (P14). Nesta linha, a literatura refere que, apesar dos avós se esforçarem para manter o equilíbrio entre a prestação de cuidados e manter a sua independência e vida pessoal, nem sempre é possível o que pode impactar negativamente a saúde física e emocional dos avós (Pietilä & Ojala, 2024; Notara et al., 2024; Notter, 2022; Marken & Howard, 2014). As avós, em particular, podem sofrer um impacto maior na sua participação em atividades sociais como voluntariado, cursos educativos e envolvimento na comunidade devido às restrições de tempo e energia impostas pelos cuidados regulares aos netos (Arpino & Bordone, 2017). Assim, este resultado alerta que as dinâmicas inerentes às relações intergeracionais funcionais não são lineares e que há que valorizar o tempo dos mais velhos e gerir os esforços e investimento de modo a manter a qualidade das relações e o seu impacto positivo.

Questões como a distância geográfica e os conflitos nas relações familiares foram também mencionadas como desafios nas relações entre avós e netos. Apesar de cada vez haver mais formas de manter o contacto mesmo à distância, este continua a ser um fator que afeta o tempo de

qualidade que o avós podem passar com os netos e, especialmente em famílias a viver em países diferentes. A distância influencia o envolvimento no crescimento dos netos, a criação de laços afetivos quando não existe contacto frequente entre a família e a partilha de atividades e memórias em conjunto (Taylor et al., 2005). Em relação aos conflitos nas relações familiares, sabe-se que a relação entre avós e pais tem um papel fundamental na conexão entre avós e netos. A ligação e comunicação entre as duas gerações mais velhas podem influenciar a relação entre avós e netos visto que uma melhor comunicação entre avós e filhos leva a uma melhor comunicação entre avós e netos (Dunifon & Bajracharya, 2012; McNallie & Gettings, 2022).

Ao longo deste estudo, é evidente a importância atribuída pelas pessoas mais velhas à criação de relações interpessoais significativas tanto na redução da solidão e na manutenção de uma boa relação com as gerações mais novas. As pessoas mais velhas sugerem estratégias para a **promoção de encontros intergeracionais** que incluem atividades intergeracionais, que permitam a formação ou o fortalecimento de laços afetivos entre as gerações, e iniciativas comunitárias que possibilitem um contacto mais próximo com as gerações mais novas mesmo fora da esfera familiar. A convivência intergeracional apresenta inúmeras vantagens tanto para os mais velhos como para os mais novos (Krzeczkowska et al., 2021; Zhong et al., 2020). As atividades em conjunto incentivam os mais velhos a envolverem-se em mais atividades físicas e sociais reduzindo comportamentos sedentários e melhorando, desta maneira, a sua saúde física em aspetos como a velocidade de caminhada, resistência e a redução de limitações funcionais (Krzeczkowska et al., 2021; Zhong et al., 2020). Além das vantagens para a saúde física, é possível, também, observar melhorias a nível psicossocial, como a redução da depressão e ansiedade, o aumento da autoestima e a promoção do sentido de propósito e utilidade na vida dos mais velhos (Krzeczkowska et al., 2021; Zhong et al., 2020). Estas atividades permitem ainda promover o suporte social, construindo laços significativos entre gerações, e reduzem o isolamento social daqueles que nelas participam (Krzeczkowska et al., 2021; Zhong et al., 2020). Para os mais jovens, as vantagens destas atividades intergeracionais são: o aumento da empatia e diminuição de preconceitos contra os mais velhos, o desenvolvimento das capacidades de comunicação e a aprendizagem com a experiência dos mais velhos (Krzeczkowska et al., 2021; Zhong et al., 2020). O desenvolvimento e promoção de relações intergeracionais poderá assim, constituir uma importante estratégia para a redução da solidão e a promoção de um pacto intergeracionais com benefícios tanto num plano mais interpessoal e individual como para a coesão social, numa perspetiva mais macro.

O uso de tecnologias foi visto de forma ambivalente tendo sido apontado como algo que, quando usado indevidamente, pode promover o isolamento e a solidão, ou permitir o contacto com o mundo e a manutenção de relações significativas mesmo à distância. O aumento das competências digitais das gerações mais velhas permite um acesso mais fácil a recursos online e a redes sociais ajudando na redução dos sentimentos de solidão (Breck et al., 2018). As tecnologias têm um papel cada vez mais importante na manutenção e fortalecimento da relação entre avós e netos, especialmente em casos em que estão mais distantes geograficamente. O contacto frequente, mesmo que seja virtual, ajuda a reduzir o impacto negativo da distância na relação, proporcionando uma sensação de proximidade emocional. O padrão observado sugere que avós

mais tecnologicamente adaptados são capazes de usar, mais facilmente, ferramentas digitais para reforçar laços familiares e participar mais ativamente na vida dos netos (Smith & Drew, 2004). Assim, estes resultados sugerem a importância da educação digital entre as gerações mais velhas de modo a que as possa integrar no seu dia a dia de forma eficiente e segura.

## **Potencialidades e Limitações**

Como potencialidade deste estudo pode destacar-se a utilização da metodologia *Photovoice* que permitiu aos participantes expressarem as suas perceções e experiências de forma visual, através de fotografias, complementando as suas narrativas. Esta abordagem participativa valoriza a voz dos participantes permitindo uma compreensão mais profunda da sua própria perspectiva sobre os temas a serem tratados. Todas estas características da metodologia levaram a uma elevada adesão ao estudo e a uma satisfação geral com a mesma. O próprio estudo proporcionou uma interação intergeracional entre investigadoras e participantes o que trouxe benefícios para todos os envolvidos. Este estudo, permitiu, assim, explorar e caracterizar visões da experiência psicológica de solidão, causas, consequências, estratégias e relação com os mais novos, que seria difícil aceder-se através de outras metodologias. Esta metodologia permitiu, ainda, o desenvolvimento de competências de utilização de novas tecnologias o que também parece ter tido um impacto positivo nos participantes, apesar de não ter sido avaliado. Destaca-se ainda a adequabilidade da metodologia ao tema em estudo. O facto das pessoas se terem expressado através de fotografias, permitiu uma reflexão mais aprofundada da vivência psicológica que teria sido de difícil alcance em metodologias quantitativas mais convencionais.

Por outro lado, como limitações destaca-se o facto dos participantes terem características específicas, visto que são estudantes de uma única academia sénior, residentes da mesma cidade e maioritariamente mulheres. Não se trata de uma população representativa de adultos mais velhos, mas sim de pessoas envolvidas em atividades e motivadas para a aprendizagem. Devido a estas características não pode ser feita uma generalização dos resultados à população geral. Outra limitação terá sido o facto de não ter sido realizada uma avaliação do estado emocional dos participantes pré e pós intervenção, não tendo sido possível mensurar os relatos dos participantes sobre os ganhos a nível de estado de ânimo, sentimento de pertença ao grupo e melhoria na qualidade as relações entre os próprios participantes. Outra importante limitação deste estudo, de carácter metodológico, foi o facto de não se ter colocado como critério de inclusão ter netos, o que levou a que alguns dos participantes não fossem avós. O motivo de ausência deste critério foi a inclusão de todos os participantes interessados no programa de forma ética, mas, efetivamente, limitou o foco no tema definido da influência de ter netos na solidão dos mais velhos. Por outro lado, permitiu que outros participantes pudessem participar e, desta maneira, alargar a visão à influência dos mais novos e não apenas dos netos.

## **Conclusão**

Este estudo destaca a importância de compreender a complexidade da experiência psicológica da solidão na velhice e a necessidade de implementar estratégias de intervenção que promovam relações sociais significativas e um envelhecimento ativo e saudável. A integração em grupos e iniciativas comunitárias como a Academia Sénior e as relações intergeracionais, em particular as relações entre avós e netos, surgem como um fator protetor face à solidão promovendo o bem-estar e a qualidade de vida dos adultos mais velhos. É essencial continuar a investir em estudos e programas que promovam a conexão social, o suporte emocional e a participação ativa das pessoas mais velhas na comunidade, de forma a mitigar os impactos negativos da solidão, em particular no período noturno.

Este estudo permitiu conhecer a visão dos participantes relativa, não só ao conceito de solidão, mas também sobre as suas causas, consequências e algumas das estratégias que podem ser soluções para a mitigar como, por exemplo a importância das relações intergeracionais e das relações significativas para os mais velhos. No futuro, poderá ser interessante analisar com as gerações mais novas o papel dos mais velhos na sua solidão.

Os resultados/conteúdos fotográficos selecionados pelos participantes encontram-se neste momento em exposição e pretende-se dar continuidade à divulgação dos mesmos levando a exposição até outros locais. Pretende-se ainda organizar uma forma de divulgação integral das fotografias para a comunidade geral, o que se espera ter um impacto social que possa gerar algum tipo de mudanças na valorização da temática.

## Referências

- Alpass, F. M., & Neville, S. (2003). Loneliness, health and depression in older males. *Aging and Mental Health*, 7(3), 212–216. <https://doi.org/10.1080/1360786031000101193>
- Antônio, S. (2012). Envelhecimento demográfico e relações intergeracionais. *Rediteia - Envelhecimento ativo*, 45, 139–154.
- Arpino, B., & Bordone, V. (2017). Regular provision of grandchild care and participation in social activities. *Review of Economics of the Household*, 15(1), 135–174. <https://doi.org/10.1007/s11150-016-9322-4>
- Bandyopadhyay, S. (2024). Loneliness and depression in older adults: living well in older age. *Medicine in Older Adults*, 52(11), 719–724. <https://doi.org/10.1016/j.mpm.2024.08.009>
- Barbosa, M. R., Campinho, A., & Silva, G. (2021). “Give and Receive”: The Impact of an Intergenerational Program on Institutionalized Children and Older Adults. *Journal of Intergenerational Relationships*, 19(3), 283–304. <https://doi.org/10.1080/15350770.2020.1742844>
- Boss, L., Kang, D. H., & Branson, S. (2015). Loneliness and cognitive function in the older adult: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 27(4), 541–553. <https://doi.org/10.1017/S1041610214002749>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Breck, B. M., Dennis, C. B., & Leedahl, S. N. (2018). Implementing reverse mentoring to address social isolation among older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 61(5), 513–525. <https://doi.org/10.1080/01634372.2018.1448030>
- Breheny, M., Stephens, C., & Spilsbury, L. (2013). Involvement without interference: How grandparents negotiate intergenerational expectations in relationships with grandchildren. *Journal Of Family Studies* 19(2), 174–184. <https://doi.org/10.5172/jfs.2013.19.2.174>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and Health: Potential Mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64, 407–417.
- Canedo-García, A., García-Sánchez, J. N., Díaz-Prieto, C., & Pacheco-Sanz, D. I. (2021). Evaluation of the benefits, satisfaction and limitations of intergenerational face-to-face activities: A general population survey in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189683>
- Carrasco, P. M., Crespo, D. P., García, A. I. R., Ibáñez, M. L., Rubio, B. M., & Montenegro-Peña, M. (2024). Predictive factors and risk and protection groups for loneliness in older adults: a population-based study. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01708-7>

- Chai, X., Du, H., Li, X., Su, S., & Lin, D. (2019). What really matters for loneliness among left-behind children in rural China: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00774>
- Chang, E. C., Sanna, L. J., Hirsch, J. K., & Jeglic, E. L. (2010). Loneliness and negative life events as predictors of hopelessness and suicidal behaviors in hispanics: Evidence for a diathesis-stress model. *Journal of Clinical Psychology, 66*(12), 1242–1253. <https://doi.org/10.1002/jclp.20721>
- Chang, E. C., Wan, L., Li, P., Guo, Y., He, J., Gu, Y., Wang, Y., Li, X., Zhang, Z., Sun, Y., Batterbee, C. N. H., Chang, O. D., Lucas, A. G., & Hirsch, J. K. (2017). Loneliness and Suicidal Risk in Young Adults: Does Believing in a Changeable Future Help Minimize Suicidal Risk Among the Lonely? *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 151*(5), 453–463. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1314928>
- Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(2), 141–161. <https://doi.org/10.1177/0265407513488728>
- Cherlin, A., & Furstenberg, F. (1992). *The new American grandparent: A place in the family, life apart*. New York, NY: Basic Books.
- Cohen-Mansfield, J., & Eisner, R. (2020). The meanings of loneliness for older persons. *Aging and Mental Health, 24*(4), 564–574. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1571019>
- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health and Social Care in the Community 25*(3), 799–812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
- Dias, C. M. S. B., & Silva, M. A. S. (2003). Os avós na perspectiva de jovens universitários. *Psicologia em Estudo, 8*, 55-62. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722003000300008>
- Dohlman, C. S., Zalla, L. C., Chung, E. O., Østbye, T., & Maselko, J. (2023). Generativity and Engagement in Grandparenting Activities Among Older Adults in Northern Sri Lanka. *International Journal of Aging and Human Development, 97*(2), 249–262. <https://doi.org/10.1177/00914150221143955>
- Dunifon, R., & Bajracharya, A. (2012). The role of grandparents in the lives of youth. *Journal of family issues 33*(9), 1168-1194. <https://doi.org/10.1177/0192513X12444271>
- Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing, 6*(2), 91–100. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0110-3>
- Faustino, B., Vasco, A. B., Delgado, J., Farinha-Fernandes, A., & Guerreiro, J. C. (2020). Exploring the impacts of covid-19 related social distancing on loneliness, psychological needs and symptomatology. *Research in Psychotherapy: psychopathology, Process and Outcome, 23*(3), 222-230. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2020.492>
- Gautam, S., Poudel, A., Khatri, R. A., & Mishra, R. (2024). The mediating role of perceived social support on loneliness and depression in community-dwelling Nepalese older adults. *BMC Geriatrics, 24*(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05461-9>
- Godinet, M. T., Burrage, R., Van Sluytman, L. G., Taiapa, J., & Vakalahi, H. O. (2023). Grandparenting Among Māoris of New Zealand: Reflecting on Meanings. *Journal of*

- Cross-Cultural Gerontology*, 38(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10823-023-09471-9>
- Gray, A., & Worlledge, G. (2018). Addressing loneliness and isolation in retirement housing. *Ageing and Society*, 38(3), 615–644. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16001239>
- Grenade, L., Boldy, D., & Fellow, R. (2008). Social isolation and loneliness among older people: issues and future challenges in community and residential settings. *Australian Health Review*, 32(3), 468–478. <https://doi.org/10.1071/AH080468>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hawkey, L. C., & Capitanio, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: A lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 370. <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>
- Hawkey, L. C., & Kocherginsky, M. (2017). Transitions in Loneliness Among Older Adults: A 5-Year Follow-Up in the National Social Life, Health, and Aging Project. *Research on Aging*, 40(4), 365–387. <https://doi.org/10.1177/0164027517698965>
- Heylen, L. (2010). The older, the lonelier? Risk factors for social loneliness in old age. *Ageing and Society*, 30(7), 1177–1196. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10000292>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Instituto Nacional de Estatística. (2022). *Censos 2021. XVI Recenseamento Geral da População. VI Recenseamento Geral da Habitação: Resultados definitivos*. <https://www.ine.pt/xurl/pub/65586079>.
- Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and Testing a Model of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology* 53(1), 119–128.
- Jong-Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73–80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- Kaufman, G., & Elder, G. H. (2003). Grandparenting and age identity. *Journal of Aging Studies*, 17(3), 269–282. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(03\)00030-6](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(03)00030-6)
- Krzeczkowska, A., Spalding, D. M., McGeown, W. J., Gow, A. J., Carlson, M. C., & Nicholls, L. A. B. (2021). A systematic review of the impacts of intergenerational engagement on older adults' cognitive, social, and health outcomes. *Ageing Research Reviews*, 71. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101400>
- Lakó, J. H. (2014). The issues of the relationship of grandparents and grandchildren in the light of physical activity. *European Journal of Mental Health*, 9(2), 178–194. <https://doi.org/10.5708/EJMH.9.2014.2.3>
- Le, D. D., & Giang, L. T. (2024). The Effects of Caring for Grandchildren on Health and Well-Being of Grandparents: Evidence From Vietnam. *Asian Social Work and Policy Review*, 18(3). <https://doi.org/10.1111/aswp.12328>

- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, *152*, 157–171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Li, P., Zhong, J., He, Y., Yan, H., Xie, M., & Meng, L. (2023). Loneliness and depression among community-dwelling older adults in China during the COVID-19 epidemic: The mediating role of social support. *Medicine (United States)*, *102*(37). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035171>
- Liebenberg, L. (2018). Thinking critically about photovoice: Achieving empowerment and social change. *International Journal of Qualitative Methods* *17*(1). <https://doi.org/10.1177/1609406918757631>
- Maes, M., & Vanhalst, J. (2024). Loneliness as a double-edged sword: an adaptive function with maladaptive consequences. *European Journal of Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2333584>
- Mahne, K., & Huxhold, O. (2015). Grandparenthood and subjective well-being: Moderating effects of educational level. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, *70*(5), 782–792. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu147>
- Marken, D. M., & Howard, J. B. (2014). Grandparents raising grandchildren: The influence of a late-life transition on occupational engagement. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, *32*(4), 381–396. <https://doi.org/10.3109/02703181.2014.965376>
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, *15*(3), 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- McAdams, D. P., De, E., Aubin, S., & Logan, R. L. (1993). Generativity Among Young, Midlife, and Older Adults. *Psychology and Aging* *8*(2), 221-230.
- McClelland, H., Evans, J. J., & O'Connor, R. C. (2021). Exploring the role of loneliness in relation to self-injurious thoughts and behaviour in the context of the integrated motivational-volitional model. *Journal of Psychiatric Research*, *141*, 309–317. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.07.020>
- McNallie, J., & Gettings, P. E. (2022). Trust as a mediator between family communication patterns and relational maintenance in grandparent-adult child-grandchild relationships. *Communication Quarterly*, *70*(3), 227–249. <https://doi.org/10.1080/01463373.2022.2036214>
- Meng, L., Xu, R., Li, J., Hu, J., Xu, H., Wu, D., Hu, X., Zeng, X., Zhang, Q., Li, J., & Liu, D. (2024). The silent epidemic: exploring the link between loneliness and chronic diseases in China's elderly. *BMC Geriatrics*, *24*(710). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05163-2>
- Meng, M., Ma, Z., Zhou, H., Xie, Y., Lan, R., Zhu, S., Miao, D., & Shen, X. (2024). The impact of social relationships on the risk of stroke and post-stroke mortality: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* *24*(2403). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19835-6>

- Merz, E. M., & Gierveld, J. J. (2016). Childhood memories, family ties, sibling support and loneliness in ever-widowed older adults: quantitative and qualitative results. *Ageing & Society*, *36*, 534-561. <https://doi.org/10.1017/S0144686X14001329>
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, Psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, *8*(9). <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
- Nonaka, K., Murayama, H., Murayama, Y., Murayama, S., Kuraoka, M., Nemoto, Y., Kobayashi, E., & Fujiwara, Y. (2023). The Impact of Generativity on Maintaining Higher-Level Functional Capacity of Older Adults: A Longitudinal Study in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph20116015>
- Notara, V., Kelekian, G., Kokkou, S., Soultatou, P., Laggas, D., Barbouni, A., Lagiou, A., & Sakellari, E. (2024). Grandparenting: Impact on Physical Activity, Dietary Habits, and Quality of Life. *International Journal of Aging and Human Development*. <https://doi.org/10.1177/00914150241297577>
- Notta. (2024). <https://www.notta.ai/pt>
- Notter, I. R. (2022). Grandchild Care and Well-Being: Gender Differences in Mental Health Effects of Caregiving Grandparents. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, *77*(7), 1294–1304. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab164>
- O'Connor, D. B., & Rogerson, O. (2024). Loneliness, sleep and daily stress: Evidence of direct and indirect effects. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *16*(4), 2302-2318. <https://doi.org/10.1111/aphw.12586>
- Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. (2021). The loneliness–life satisfaction relationship: The parallel and serial mediating role of hopelessness, depression and ego-resilience among young adults in south africa during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073613>
- Paul, C. (2012). Solidão em pessoas mais velhas. *Rediteia - Envelhecimento ativo*, *45*, 33–44.
- Pearce, E., Myles-Hooton, P., Johnson, S., Hards, E., Olsen, S., Clisu, D., Pais, S. M. A., Chesters, H. A., Shah, S., Jerwood, G., Politis, M., Melwani, J., Andersson, G., & Shafran, R. (2021). Loneliness as an active ingredient in preventing or alleviating youth anxiety and depression: a critical interpretative synthesis incorporating principles from rapid realist reviews. *Translational Psychiatry*, *11*(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01740-w>
- Pedersen, P. V., Grønbaek, M., & Curtis, T. (2011). Associations between deprived life circumstances, wellbeing and self-rated health in a socially marginalized population. *European Journal of Public Health*, *22*(5), 647–652. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckr128>
- Peerenboom, L., Collard, R. M., Naarding, P., & Comijs, H. C. (2015). The association between depression and emotional and social loneliness in older persons and the influence of

- social support, cognitive functioning and personality: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 182, 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.04.033>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2021). Associations of loneliness with poor physical health, poor mental health and health risk behaviours among a nationally representative community-dwelling sample of middle-aged and older adults in India. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 36(11), 1722–1731. <https://doi.org/10.1002/gps.5592>
- Peters, R., Ee, N., Ward, S. A., Kenning, G., Radford, K., Goldwater, M., Dodge, H. H., Lewis, E., Xu, Y., Kudrna, G., Hamilton, M., Peters, J., Anstey, K. J., Lautenschlager, N. T., Fitzgerald, A., & Rockwood, K. (2021). Intergenerational Programmes bringing together community dwelling non-familial older adults and children: A Systematic Review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 94. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104356>
- Petitte, T., Mallow, J., Barnes, E., Petrone, A., Barr, T., & Theeke, L. (2015). A Systematic Review of Loneliness and Common Chronic Physical Conditions in Adults. *The Open Psychology Journal*, 8(1), 113–132. <https://doi.org/10.2174/1874350101508010113>
- Pietilä, I., & Ojala, H. (2024). A potential conflict between grandparenthood and the third age lifestyle in the Finnish countryside. *Journal of Aging Studies*, 71. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2024.101270>
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245–266. [https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304\\_2](https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2)
- PORDATA. (2024). *Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento*. <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/indice-de-envelhecimento-e-outros-indicadores-de?>
- Quadt, L., Esposito, G., Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2020). Brain-body interactions underlying the association of loneliness with mental and physical health. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 116, 283–300. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.06.015>
- Quirke, E., König, H. H., & Hajek, A. (2019). Association between caring for grandchildren and feelings of loneliness, social isolation and social network size: A cross-sectional study of community dwelling adults in Germany. *BMJ Open*, 9(12). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029605>
- Quirke, E., König, H. H., & Hajek, A. (2022). Does grandchild care affect ageing satisfaction? Findings based on a nationally representative longitudinal study. *PLoS ONE*, 17(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265600>
- Ramos, a. C. (2014). Sobre avós, netos e cidades: entrelaçando relações intergeracionais e experiências urbanas na infância. In *Educ. Soc* 35(128), 629-996. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302014000300001>
- Refaeli, T., & Achdut, N. (2022). Perceived poverty, perceived income adequacy and loneliness in Israeli young adults: Are social capital and neighbourhood capital resilience factors?. *Health and Social Care in the Community*, 30(2), 668–684. <https://doi.org/10.1111/hsc.13177>

- Ren, Y., Savadlou, A., Park, S., Siska, P., Epp, J. R., & Sargin, D. (2023). The impact of loneliness and social isolation on the development of cognitive decline and Alzheimer's Disease. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2023.101061>
- Roberts, T., & Krueger, J. (2021). Loneliness and the Emotional Experience of Absence. *Southern Journal of Philosophy*, 59(2), 185–204. <https://doi.org/10.1111/sjp.12387>
- Rotenberg, K., Surman, E., & McGrath, M. (2021). Loneliness, Food Poverty, and Perceived Benefits of Communal Food Consumption from a Charity Service. *Journal of Poverty*, 25(5), 465–479. <https://doi.org/10.1080/10875549.2020.1869667>
- Schladitz, K., Löbner, M., Stein, J., Weyerer, S., Werle, J., Wagner, M., Hesper, K., Scherer, M., Stark, A., Kaduszkiewicz, H., Wiese, B., Oey, A., König, H. H., Hajek, A., & Riedel-Heller, S. G. (2021). Grief and loss in old age: Exploration of the association between grief and depression. *Journal of Affective Disorders*, 283, 285–292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.008>
- Segel-Karpas, D., Ayalon, L., & Lachman, M. E. (2018). Loneliness and depressive symptoms: the moderating role of the transition into retirement. *Aging and Mental Health*, 22(1), 135–140. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1226770>
- Silverstein, M., & Lee, Y. (2016). Race and ethnic differences in grandchild care and financial transfers with grandfamilies: An intersectional resource approach. In M. H. Meyer, & Y. Abdul-Malak, *Grandparenting in the United States*, (pp. 19-39). Routledge.
- Silverstein, M., & Marenco, A. (2001). How Americans Enact the Grandparent Role Across the Family Life Course. *Journal of Family Issues*, 22(4), 493-522. <https://doi.org/10.1177/019251301022004006>
- Simionato, J., Vally, H., & Archibald, D. (2023). Circumstances that promote social connectedness in older adults participating in intergenerational programmes with adolescents: A realist review. *BMJ Open*, 13(10). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-069765>
- Sladek, M. R., & Doane, L. D. (2015). Daily Diary Reports of Social Connection, Objective Sleep, and the Cortisol Awakening Response During Adolescents' First Year of College. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 298–316. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0244-2>
- Smith, J. L., Thomas, V., & Azmitia, M. (2023). Self-determination buffers the association between negative motivations for solitude and maladjustment among older adults. *Personality and Individual Differences*, 202. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111992>
- Smith, P. K., & Drew, L. M. (2004). Grandparenting and extended support networks. *Handbook of Parenting: Theory and Research for Practice*, 146–159. <https://doi.org/10.4135/9781848608160.n10>
- Strizhitskaya, O., & Murtazina, I. (2024). Moderation Effects of Autonomy and Personal Growth on the Association of Sociotropy and Different Types of Loneliness. *Social Sciences*, 13(8). <https://doi.org/10.3390/socsci13080388>

- Stubbs, J. M., & Achat, H. M. (2022). Are healthcare workers particularly vulnerable to loneliness? The role of social relationships and mental well-being during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research Communications*, 2(2). <https://doi.org/10.1016/j.psycom.2022.100050>
- Susanty, S., Nadirawati, N., Setiawan, A., Haroen, H., Pebrianti, S., Harun, H., Azissah, D., Suyanto, J., Sarasmita, M. A., Chipojola, R., Khwepeya, M., & Banda, K. J. (2025). Overview of the prevalence of loneliness and associated risk factors among older adults across six continents: A meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 128. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105627>
- Tanaka, M. F., Glasser, M., Supahan, T., & Vater, J. (2020). Giving back to get back: Assessment of native and non-native american perceptions of generativity. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 31(3), 1427–1439. <https://doi.org/10.1353/hpu.2020.0103>
- Tang, V. F. Y., & Chou, K. L. (2024). An exploratory study on material deprivation and loneliness among older adults in Hong Kong. *BMC Geriatrics*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05013-1>
- Tanskanen, A. O., & Danielsbacka, M. (2019). *Intergenerational Family Relations*. Routledge. [www.routledge.com/series/SE0511](http://www.routledge.com/series/SE0511)
- Taylor, A. C., Robila, M., & Lee, H. S. (2005). Distance, contact, and intergenerational relationships: Grandparents and adult grandchildren from an international perspective. *Journal of Adult Development*, 12(1), 33–41. <https://doi.org/10.1007/s10804-005-1280-7>
- Teater, B., Chonody, J. M., & Davis, N. (2021). Risk and Protective Factors of Loneliness among Older Adults: The Significance of Social Isolation and Quality and Type of Contact. *Social Work in Public Health*, 36(2), 128–141. <https://doi.org/10.1080/19371918.2020.1866140>
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(1–2), 85–104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J., & Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10(4), 407–417. <https://doi.org/10.1017/S0959259800104101>
- Wang, C., Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. *Health Education & Behaviour*, 24(3), 369–387.
- Wang, L., & Tang, Y. (2023). Impacts of intergenerational caregiving on grandparents' health: Implications for SDG-3. *Economic Analysis and Policy*, 79, 584–598. <https://doi.org/10.1016/j.eap.2023.06.015>
- Zeng, Y., Chen, Y. C., & Lum, T. Y. S. (2021). Longitudinal impacts of grandparent caregiving on cognitive, mental, and physical health in China. *Aging and Mental Health*, 25(11), 2053–2060. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1856779>

- Zhang, X., Brown, A. M. N., & Rhubart, D. C. (2023). Can Resilience Buffer the Effects of Loneliness on Mental Distress Among Working-Age Adults in the United States During the COVID-19 Pandemic? A Latent Moderated Structural Modeling Analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 30(6), 790–800. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10151-0>
- Zhong, S., Lee, C., Foster, M. J., & Bian, J. (2020). Intergenerational communities: A systematic literature review of intergenerational interactions and older adults' health-related outcomes. *Social Science and Medicine*, 264. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113374>
- Zhou, G., Wang, Y., & Yu, X. (2018). Direct and Indirect Effects of Family Functioning on Loneliness of Elderly Chinese Individuals. *Current Psychology*, 37(1), 295–301. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9512-5>