

Solidão pode comprometer o sistema imunológico, tornando-se questão de saúde pública

Pesquisa encomendada pela seguradora de saúde norte-americana Cigna aponta que é alta a sensação de solidão entre a geração millennial.

Os pesquisadores entrevistaram 20 mil norte-americanos com mais de 18 anos, usando como base um [questionário](#) elaborado por psicólogos da UCLA (Universidade da Califórnia em Los Angeles).

Foram feitas afirmações como “Seus interesses e ideias não são compartilhados por pessoas próximas”, “Há pessoas ao seu redor, mas não com você”, “Relações com os outros não são significativas” e “Não há ninguém em quem você pode se apoiar”. Os entrevistados respondiam com “Nunca”, “Raramente”, “Às Vezes” ou “Sempre”, dependendo do quanto se identificavam com as frases.

Somando todas as respostas, os pesquisadores criaram um Índice de Solidão, que varia entre 20 e 80, em que números acima de 43 significavam que os entrevistados eram considerados solitários. A média das 20 mil pessoas que participaram foi de 44 pontos, ou seja, a maioria dos norte-americanos seria solitária.

Os pesquisadores dividiram os entrevistados de acordo com suas idades, e perceberam que os mais jovens parecem ser os mais solitários. Entre a chamada Geração Z (18 a 22 anos), o Índice de Solidão foi de 48,3.

Entre os Millennials (23 a 37 anos), de 45,3, próximo ao da Geração X (38 a 51 anos), com índice de 45,1. Os Boomers (52 a 71 anos) tiveram índice de 42,4, enquanto os da Greatest Generation (72 anos ou mais) apresentaram índice de 38,6.

Embora seja difícil apontar os motivos que justifiquem essa diferença entre as gerações, os pesquisadores fizeram outras perguntas, relacionadas aos hábitos de cada entrevistado, e encontraram algumas correlações interessantes.

De forma geral, as pessoas com os menores Índices de Solidão também eram as que declaravam dormir o suficiente, se exercitar com frequência, passar tempo com os familiares e trabalhar sem se sentir sobrecarregados.

Há estudos que indicam que a solidão pode agravar diversos problemas de saúde: [dificuldades para dormir](#), aumento do [stress](#) e [fraqueza no sistema imunológico](#). Assim, encontrar formas para, coletivamente, combater a ‘epidemia da solidão’ não é apenas uma questão de psicologia, mas de saúde pública.

[Clique aqui para acessar a pesquisa na íntegra.](#)

Fonte: CNseg, em 17.05.2018.