ANEXOS DA SD SOBRE O CONTO "SOLIDÃO", DE ALBERTINO BRAGANÇA

Anexo 1

Olavo Amado, *Puíta* (2006, São Tomé)

Anexo 2

O que a solidão faz à nossa saúde

"Um dia, percebi que a minha vida não tinha sentido e fui ao médico." Assim começa o testemunho do paciente inglês da campanha contra a solidão, lançada no Reino Unido, há dois anos. A partir de quando é que o corpo começa a sentir-se num deserto, como se fosse invisível? A solidão é uma epidemia que os cientistas definem como "discrepância entre o nível desejado de conexão social e aquele que efetivamente se tem". A sensação de isolamento aumenta em função dessa discrepância, aloja-se no corpo e, com o tempo, ganha a forma de sintomas e pode acabar em doença. Confirmam-no os trabalhos da psicóloga e neurocientista americana Julianne Holt-Lunstad: a solidão percebida e a falta de laços sociais têm efeitos negativos no estado de saúde, agravando problemas já existentes e aumentando em 30% o risco de depressão e de morte prematura. [...]

O que a solidão faz ao corpo

- **Doença cardíaca:** Estudo da Universidade Brigham Young revelou que pessoas que se sentem sós veem o ambiente como não seguro e aumentam a resposta de stresse, fator de risco para o coração
- **Redução da imunidade:** Pesquisa com 83 jovens saudáveis feita em 2005 mostrou que os que se sentiam sós e tinham poucos amigos aderiam menos à vacina antigripal e produziam menos anticorpos
- **Doenças inflamatórias:** Investigadores da UCLA mostraram que pessoas que costumam sentir-se sozinhas são mais propensas a desenvolver artrite reumatoide, periodontite, Alzheimer e cancro
- **Perturbações do sono:** Estudo americano do National Institutes of Health mostrou que dormir menos e mal agravava-se em pessoas com solidão, alterando níveis de glicemia com mais risco de ter diabetes tipo 2
- **Demência:** Estudo holandês do University Medical Center, em Amesterdão, mostrou que seniores que se sentiam sós tinham mais de 60% de risco de ter a doença (e, mostraram outros estudos, menos tempo de vida)

No ensaio *Nós e os outros*, da Fundação Francisco Manuel dos Santos, a psicóloga social Maria Luísa Pedroso Lima explica como a experiência de relações sociais promove a saúde. O Inquérito Social Europeu (2014), aplicado regularmente a uma amostra representativa de portugueses, permitiu concluir que as práticas de sociabilidade são preditores da felicidade. Entre os que se consideravam felizes, 78% conviviam com amigos, colegas e familiares mais de uma vez por semana, 34% achavam que podiam confiar noutras pessoas e apenas 7% assumia não ter com quem falar de assuntos íntimos (no grupo dos infelizes, as respostas a estes itens foram, respetivamente, 50%, 9% e 20%). Estar envolvido em atividades coletivas permite "desfrutar do tempo em conjunto, sentir-se ligado e partilhar bons momentos". Uma vitamina para a saúde.

"O que recomendo às pessoas quando se sentem vazias, tristes e sós é que vão ao encontro de pessoas com interesses comuns, tenham uma atitude proativa, ao menos uma vez por semana. Elas estão cá, mas temos de procurá-las", acrescenta o psiquiatra António Sampaio. Não sendo sempre fácil, é certamente possível. Como o paciente inglês que queria um remédio para a perda do sentido da vida e veio da consulta sem fármacos: "O médico não me deu comprimidos e falou-me de uma coisa chamada 'prescrição social'. Agora, tenho amigos e saio de casa para comer."

In Revista *Visão* (12-01-2020) – Texto redigido com o Acordo Ortográfico de 1990.
(Hiperligação: https://visao.sapo.pt/visaosaude/2020-01-12-da-sensacao-de-isolamento-a-doenca-a-solidao-explicada-e-um-teste-essencial/)