

## SAÚDE e BEM ESTAR

Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

**Valdeíza Costa**

Psicóloga e Psicopedagoga

## SOLIDÃO

**Pergunta.**

**Até que ponto pode ser prejudicial para a saúde de uma pessoa viver em solidão? Há alguma prova científica de que é melhor viver na companhia de outras pessoas? (A.R.T, Bury St. Edmunds)**

No vocabulário da língua portuguesa, a palavra **solidão** significa “estado de quem se sente ou está só” onde a pessoa é dominada por uma profunda sensação de vazio e isolamento, uma forte sensação de que está faltando algo ou alguém.

A solidão é mais do que o sentimento de querer uma companhia ou querer realizar alguma actividade com outra pessoa. Alguém que se sente solitário pode sentir dificuldades em estabelecer contacto com outras pessoas.

Muitos estudos científicos realizados nos últimos anos têm mostrado que viver isolado e sozinho pode predispor os indivíduos aos mais variados tipos de doenças, basicamente por aumentar a reacção do corpo ao *stress* e diminuir os processos orgânicos necessários para lutar contra as doenças, isto é, a solidão enfraquece o sistema imunológico da pessoa.

Muitas pessoas que vivem em solidão apresentam distúrbios do sono (insónia, dificuldade para adormecer, de atingir o sono profundo, etc.), estão mais sujeitas a processos inflamatórios diversos e ficam mais expostas a alguns factores de risco clássicos, tais como colesterol elevado, uso de tabaco e hipertensão arterial.

A pessoa pode viver estes momentos e fases da vida de uma forma profundamente sofrida, manifestando sentimentos de abandono, rejeição, depressão, insegurança, ansiedade, falta de esperança, inutilidade, insignificância e ressentimento. Se esta sensação persistir pode debilitar a pessoa e bloquear sua capacidade de ter um estilo de vida saudável e estabelecer relacionamentos duradouros provocando, muitas vezes um rebaixamento da auto-estima e, conseqüentemente provocar um distanciamento do contacto social.

Entretanto, muitas pessoas decidem, pelos mais diversos motivos, morar sozinhas e viver uma vida bastante independente. Não se pode dizer que são pessoas solitárias se elas se sentem em paz com essa situação.

Em seu crescimento como indivíduo, o ser humano começa um processo de separação ainda no nascimento a partir do qual continua a ter uma independência crescente até a idade adulta. Desta forma sentir-se sozinho pode ser uma emoção saudável e, de facto, a escolha de ficar sozinho durante um período da vida pode ser uma experiência enriquecedora e contribuir para o desenvolvimento da pessoa.

Se você vive em solidão e isto o incomoda, utilize este sentimento para o seu crescimento pessoal, como uma alavanca para assumir plenamente a sua vida, fortalecer suas bases pessoais e seguir em direcção aos seus objectivos. Desfrute da sua própria companhia, dê atenção aos seus desejos, procure viver momentos agradáveis fazendo coisas que gosta em seus momentos livres, enfim, seja o seu melhor amigo e perceberá que a solidão deixará de existir naturalmente além de que estará aumentando sua capacidade de fazer amigos. Boa Sorte!