



Solidão ^{Para} leigos

DICAS PARA AFASTAR OS SENTIMENTOS DE SOLIDÃO

Todo mundo se sente sozinho às vezes. Quando isso acontece, é bom ter estratégias em mente para ajudá-lo a anular esse sentimento e evitar que ele se torne uma questão com grau mais crônico. Tenho algumas sugestões para você.

Seja gentil consigo. Abrir-se para os outros pode ser difícil. Faça isso no seu próprio ritmo. Faça coisas que ama, como dançar sua música favorita, assistir a um filme reconfortante ou passar um tempo ao ar livre.

Conecte-se com sua comunidade participando de eventos locais ou fazendo trabalho voluntário. Escolha atividades de que goste, e estar perto de pessoas com ideias semelhantes pode fazer a diferença.

Conecte-se online por meio de chamadas, aulas virtuais ou encontros. Mesmo que não consiga ver as pessoas presencialmente, ficar conectado virtualmente pode ajudar.

Conecte-se com a natureza. Passar um tempo ao ar livre ou cuidar de plantas pode afetar positivamente seu humor e bem-estar geral.

Evite comparar-se com os outros, especialmente nas redes sociais. A maioria das pessoas compartilha apenas seus melhores momentos, e a comparação pode piorar os sentimentos de solidão. Lembre-se, você é único e valioso à sua maneira.

DICAS PARA AJUDAR ALGUÉM VIVENCIANDO A SOLIDÃO

Ver uma pessoa da qual gostamos passar por solidão é difícil e pode fazer com que nos sintamos impotentes e inúteis. Veja algumas maneiras de ajudar a aliviar a dor da solidão em alguém que você conhece.

Oferecer apoio. Caso sinta que alguém pode estar precisando desabafar, confie em seus instintos e inicie uma conversa. Você não precisa ser um especialista. Simplesmente estar disponível pode fazer a diferença. Pergunte como a pessoa se sente e se há algo que você possa fazer para ajudar.



Solidão ^{Para} leigos

Transmita segurança. Deixe a pessoa saber que se sentir solitário é completamente normal. Incentive-a a falar sobre seus sentimentos e não sentir vergonha deles. Sugira organizações que possam dar assistência ou procurar outra ajuda profissional.

Pratique a paciência. Lembre-se de que as pessoas que vivenciam a solidão podem inicialmente achar difícil se conectar, especialmente se estiverem se sentindo sozinhas por um longo período. Reserve um tempo para ver como essa pessoa está e reitere que você está disponível se ela precisar de ajuda.

Ouça ativamente. Quando alguém começa a compartilhar seus sentimentos, é importante ouvir com atenção. Não ofereça conselhos ou outras soluções imediatamente e evite traçar paralelos com suas próprias experiências.

AMOSTRA



Solidão

Para
leigos

AMOSTRA

AMOSTRA



Solidão

Para
leigos

Andrea Wigfield



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2025

Solidão Para Leigos

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Copyright ©2024 Andrea Wigfield.

ISBN: 978-85-508-2605-9

Alta Books é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original Loneliness For Dummies © 2024 by Wiley Publishing, Inc. ISBN 978-1-394-22932-1. This translation is published and sold by John Wiley, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

W654s
1.ed. Wigfield, Andrea
Solidão para leigos / Andrea Wigfield ;
tradução Rafael Surgek. - 1.ed. - Rio de Janeiro :
Alta Books, 2025.
368 p. ; il. ; 16 x 23 cm. - (Para leigos)

Título original: Loneliness for dummies.
ISBN 978-85-508-2605-9

1. Autoajuda (Psicologia). 2. Autoaceitação.
3. Bem-estar - Aspectos psicológicos. 4. Saúde
mental. 5. Solidão - Aspectos psicológicos.
6. Relações humanas. 7. Resiliência. I. Surgek,
Rafael. II. Título.

02-2025/101 CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Solidão : Aspectos psicológicos 158.1
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Gorki Starlin

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtor Editorial: Thiê Alves

Tradução: Rafael Surgek

Copidesque: Alberto Streicher

Revisão: Alessandro Thomé

Diagramação: Rita Motta



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouidoria: ouidoria@altabooks.com.br



Sobre a Autora

Andrea Wigfield é professora de pesquisa social e política aplicada e diretora do Centro de Estudos de Solidão da Sheffield Hallam University, na Inglaterra. Especialista em solidão e isolamento social, cujo trabalho é regularmente discutido em programas de rádio e na imprensa, ela é especializada em entender por que as pessoas se sentem sozinhas e que tipos de intervenções e serviços podem prevenir e reduzir essa situação. Dá consultoria para o governo, autoridades locais, organizações do setor voluntário, instituições de caridade e grandes multinacionais sobre como lidar com a solidão. Andrea combina pesquisa acadêmica com estudos baseados em evidências do mundo real que informam políticas e práticas. Na medida do possível, pretende envolver em sua pesquisa pessoas com vivência.

Com bacharelado em estudos urbanos e doutorado em geografia econômica, Andrea lidera pesquisas em ciências sociais há 25 anos. Ela trabalhou para várias universidades no Reino Unido e foi cofundadora e diretora de uma empresa de pesquisa do setor privado, o Policy Evaluation Group. Recebeu financiamento de pesquisa de mais de 3 milhões de libras, publicou mais de 50 livros, capítulos, artigos e relatórios e trabalhou em aproximadamente 90 projetos de pesquisa financiados externamente.

Andrea teve a sorte de ter sido apresentada ao Sheffield Wednesday Football Club por seu pai quando era criança. Como resultado, foi inserida em uma comunidade unida de fãs que compartilham um vínculo comum, paixão e senso de pertencimento que a ajudam a se sentir conectada, mesmo que se sinta solitária em outros aspectos de sua vida. Quando não está viajando pelo país para assistir ao seu amado time de futebol, gosta de dançar como se ninguém a estivesse observando durante os shows da Orchestral Manoeuvres in the Dark, visitar uma pequena cidade costeira no norte do País de Gales, Llandudno, esqui na Áustria e passar um tempo com o marido, Royce, os filhos Kione, Shen e Che, e o cachorro Musa. Quando não está fazendo tudo isso, você pode encontrá-la cronometrando voltas em uma pista de atletismo ou em um campo de cross-country enlameado.

Dedicatória

A todas as pessoas que gentilmente cederam seu tempo para participar dos muitos projetos de pesquisa que realizei e aos colegas pesquisadores que trabalharam comigo para entender a solidão.

Agradecimentos da Autora

Meus sinceros agradecimentos e apreço vão para todos que tiveram um papel em dar vida a este livro. Fundir muitos anos de trabalho foi uma grande oportunidade. Muitas pessoas desempenharam um papel neste livro, mas quero agradecer especificamente a algumas.

A Tracey Boggier, cuja previsão e visão criaram o conceito para o livro. Ao restante da equipe da Wiley, por seu apoio, incentivo e sua contribuição durante todo o processo. Em particular, obrigado a Georgette Beatty, Tracy Brown Hamilton e Karen Davis. Um agradecimento especial à minha colega da Universidade de Sheffield Hallam, professora associada Antonia Ypsilanti, por revisar os aspectos técnicos do livro.

Para muitos dos meus colegas do Centro de Estudos da Solidão e além, que me deram conselhos sobre certos aspectos do livro e leram e comentaram seções específicas. Agradecimentos especiais a Jan Gurung, Anna Topakas, Liam Wrigley, Jo Britton e Laura Makey. Seus insights foram inestimáveis.

À minha família, que me apoia diariamente e discutiu vários aspectos do livro comigo durante sua criação. Ao meu marido, Royce; meu filho, Kione; e minhas filhas, Che e Shen.

À minha família do Wednesday por ser uma fonte de distração todos os sábados à tarde. Ao meu irmão, Simon, por me levar de carro pelo país, e ao meu pai, Alan, sem o qual eu não teria a confiança ou aspiração de seguir uma carreira acadêmica. Finalmente, à minha avó; embora ela não esteja mais conosco, sempre acreditou em mim.

Sumário Resumido

Introdução	1
Parte 1: Entendendo a Solidão	5
CAPÍTULO 1: A Solidão e por que Você a Sente	7
CAPÍTULO 2: Quem Está em Risco de Solidão e como Medi-lo	23
CAPÍTULO 3: Os Amplos Custos da Solidão Crônica	45
Parte 2: Criando Refúgios de Conexão Social e Pertencimento	59
CAPÍTULO 4: Criando Conexões em Casa	61
CAPÍTULO 5: Pertencendo à Sua Comunidade	89
CAPÍTULO 6: Encontrando Seu Lugar no Trabalho	103
CAPÍTULO 7: Interagindo por Meio da Tecnologia	119
Parte 3: Lidando com a Solidão Durante as Transições da Vida	137
CAPÍTULO 8: Superando o Luto	139
CAPÍTULO 9: A Solidão das Condições e Deficiências de Saúde	153
CAPÍTULO 10: Compreendendo a Interação entre Saúde Mental e Solidão	175
CAPÍTULO 11: Tornando-se um Cuidador	193
CAPÍTULO 12: Fazendo uma Mudança de Curso ou de Emprego	209
Parte 4: Derrotando a Solidão	229
CAPÍTULO 13: Superando a Solidão por Meio de Terapia ou Práticas de Cura	231
CAPÍTULO 14: Desenvolvendo Relacionamentos Significativos	253
CAPÍTULO 15: Encontrando Lugares Significativos	275
CAPÍTULO 16: Criando Resiliência à Solidão	287
Parte 5: A Parte dos Dez	301
CAPÍTULO 17: Dez Dicas para Sair da Solidão	303
CAPÍTULO 18: Onze Sugestões para Jovens	311
CAPÍTULO 19: Dez Dicas para Homens	319
CAPÍTULO 20: Dez Táticas para a Vida Adulta	325
Apêndice: Outros Recursos	333
Índice	345

AMOSTRA

Sumário

INTRODUÇÃO	1
Sobre Este Livro	1
Penso que.....	2
Ícones Usados Neste Livro	3
De Lá para Cá, Daqui para Lá	3
PARTE 1: ENTENDENDO A SOLIDÃO	5
CAPÍTULO 1: A Solidão e por que Você a Sente	7
O que É Solidão?.....	8
Solidão transitória	8
Solidão crônica	9
É Solidão ou Algo Mais?.....	9
Vivenciando o isolamento social	9
Sozinho no meio da multidão	11
Sofrer sozinho ou desfrutar da solidão	12
Por que Você Se Sente Sozinho?	13
Uma perspectiva evolutiva	13
Ausência de relacionamentos significativos	13
Falta de pertencimento	14
Autopercepção equivocada	14
Sintoma da sociedade	15
A Prevalência da Solidão	15
Tendências internacionais	16
Diferenças entre países	17
Pensando em Maneiras de Superar a Solidão	18
Desprezando o estigma	18
Conscientização e aceitação	18
Por onde começar	19
CAPÍTULO 2: Quem Está em Risco de Solidão e como Medi-lo	23
Características Demográficas que Podem Levar à Solidão ..	24
Idade como fator	24
O papel do gênero	26
Orientação sexual como fator	27
O papel da etnia	28
Deficiência e solidão	29
Como as Circunstâncias Pessoais Influenciam a Solidão ..	30
Estado civil	30
Condições de saúde	31
Cuidar de alguém	33

Classe social e circunstâncias financeiras	34
Acesso ao transporte	35
Eventos da Vida que Desencadeiam a Solidão	36
Luto	36
Filhos saindo de casa	37
Ter um filho	38
Término e divórcio	38
Mudar de casa	39
Mudar de situação empregatícia	40
Mudar de instituição de ensino	40
Desastres globais, pandemias e violência	41
Ferramentas para Medir a Solidão	41
A escala de solidão da UCLA	42
A escala de solidão de De Jong Gierveld	43
CAPÍTULO 3: Os Amplos Custos da Solidão Crônica	45
Custos Pessoais da Solidão	46
Impactos à saúde	46
Preocupações com o bem-estar geral	48
Sucesso educacional limitado	49
Desempenho profissional em declínio	52
Sufocando a criatividade	53
Custos à Economia	54
Rotatividade de pessoal	54
Absentéismo	54
Produtividade reduzida	56
Prescrição social para a solidão	57
PARTE 2: CRIANDO REFÚGIOS DE CONEXÃO SOCIAL E PERTENCIMENTO	59
CAPÍTULO 4: Criando Conexões em Casa	61
Indo Morar com um Parceiro	62
Separando um tempo para o outro	63
Apresentando-se como casal	63
Mantendo outras conexões	63
Tornando-se conhecido na vizinhança	64
Voluntariado na comunidade local	64
Morando com os Sogros	64
Evitando mal-entendidos e conflitos	65
Fazendo conexões significativas com seus sogros	66
Mantendo outros relacionamentos	66
Saindo de casa	67
Tendo Filhos e Os Criando	67
Compartilhando como se sente	68
Contatando grupos de apoio	69
Passando tempo com seu parceiro, seus amigos e familiares	69

Engajando-se com o mundo além da paternidade.	69
Saindo de casa e mantendo-se ativo	70
Explorando atividades novas e significativas.	71
Gerenciando o ninho vazio.	71
Reconhecendo como se sente	72
Preparando-se e planejando a vida após o ninho se esvaziar.	73
Mantendo a calma	73
Ajustando as expectativas com seu filho	73
Fortalecendo conexões com seu parceiro	74
Aceitando a tranquilidade.	74
Encontrando-se Preso a um Relacionamento Solitário	74
Compartilhando seus sentimentos	77
Arranjando tempo para estar juntos	78
Confiando em um amigo ou membro da família	78
Ajustando-se ao Casamento Arranjado	79
Fazendo um esforço para se conectar com seu parceiro	80
Equilibrando com quem você passa seu tempo	80
Buscando apoio na fé ou em um grupo local	81
Violência Doméstica.	81
Encontrando apoio	83
Falando com outras pessoas	83
Buscando apoio psicológico	84
Retomando atividades do passado	84
Criando um Lar Conectado.	84
Laços por meio da comida	85
Jogando juntos	85
Agendamento de encontros românticos	86
Entendendo o poder dos animais de estimação.	86
CAPÍTULO 5: Pertencendo à Sua Comunidade	89
Sentindo-se Desconectado da Comunidade	90
Retiros rurais ou vida urbana.	90
Tipo de moradia	91
Planejamento do Bairro	93
Criminalidade e medo pela própria segurança	94
Construindo Pontes na Sua Comunidade para Incentivar o Pertencimento	95
Sentindo-se aceito	96
Cultivando a boa vizinhança.	97
Conexão em torno de interesses compartilhados	98
Compartilhando a amizade por meio da comida	98
Aproveitando a Conectividade e a Comunidade em Espaços Públicos	99
Usando espaços verdes	99
Conversando em bancos e ônibus	101
Interagindo em instalações comunitárias	102

Introdução

A solidão afeta milhões de pessoas em todo o mundo e é algo que todos vivenciam de tempos em tempos. É apenas uma parte natural do ser humano. Quando você se sente sozinho, é a maneira de seu corpo de lhe enviar uma mensagem para criar mais ou diferentes conexões. Se assemelha à maneira que seu corpo usa para fazer você beber água — deixá-lo com sede.

Embora a solidão seja desagradável e indesejada, geralmente não dura muito tempo. Uma vez que você começa a criar conexões com outras pessoas ou com lugares em relação aos quais tem um sentimento de pertencimento, a solidão muitas vezes desaparece. No entanto, se não agir quando se sentir sozinho, o sentimento pode persistir por algum tempo. E quanto mais tempo permanecer, maior a probabilidade de causar outras questões de saúde. Em longo prazo, a solidão pode afetar sua saúde física e seu bem-estar mental.

É importante, então, entender por que você está se sentindo sozinho, o que pode fazer para evitar isso e como pode lidar com a solidão quando ela surgir. Você pode tomar medidas para se tornar mais resiliente à solidão e evitar se sentir sozinho em diferentes aspectos de sua vida — em casa, na escola, no trabalho e em sua comunidade. Também pode tomar medidas para combater a solidão quando estiver mais suscetível a ela, como quando for para a faculdade, se mudar, passar por luto, se tornar um cuidador ou se aposentar.

Ao estar ciente da solidão, entender por que ela surge, aceitá-la e tomar as medidas apropriadas, você pode melhorar sua saúde e seu bem-estar e levar uma vida feliz.

Sobre Este Livro

Como *Solidão Para Leigos* demonstra, você pode prevenir e reduzir quaisquer sentimentos de solidão seguindo uma série de técnicas e estratégias em diferentes aspectos de sua vida. É possível incorporá-las facilmente em sua vida diária, seja você um jovem que está na escola ou trabalhando em seu primeiro emprego, uma pessoa mais velha que se aposentou, um executivo que trabalha por longas horas ou um cuidador em tempo integral de uma criança ou de um adulto.

Neste livro, explico que você não precisa ter medo de ficar sozinho e ajudo a entender o que é solidão, se você está em risco e por que pode acabar se sentindo sozinho. Explico as implicações para a saúde e o bem-estar de se

sentir sozinho e mostro os sinais a serem observados e as ferramentas para avaliar se você ou seus entes queridos estão solitários.

Auxílio a examinar se está sozinho em diferentes partes de sua vida para que possa julgar se essas partes são uma fonte de solidão ou um reduto de conexão. Isso inclui sua casa, seu local de estudo ou emprego, seu bairro ou sua comunidade e suas interações com a tecnologia (como redes sociais ou jogos). Para cada um, explico as armadilhas que podem levar à solidão e ofereço maneiras de sair dela para tornar sua casa, sua escola, seu local de trabalho, sua comunidade e sua interação com a tecnologia lugares onde se sente conectado e vivencia um sentimento de pertencimento.

Também demonstro como lidar com a solidão em diferentes momentos de transição, como quando se perde alguém que ama, quando experimenta mudanças em seu ambiente escolar ou de trabalho, quando se depara com um problema de saúde física ou mental e quando se torna um cuidador ou deixa de se tornar um.

Por fim, apresento algumas estratégias e técnicas-chave para melhorar suas conexões a fim de que possa vencer a solidão. Concentro-me em melhorar suas conexões significativas com outras pessoas, aprimorar seu senso de conexão e pertencimento a lugares diferentes e desenvolver um relacionamento positivo consigo para que se sinta confortável sendo você mesmo.

É importante ressaltar que eu o ajudo a se tornar mais resiliente à solidão para que, se ela ocorrer em um determinado momento de sua vida, em um determinado lugar ou devido a uma mudança de vida, você esteja mais bem equipado para lidar com isso e seguir em frente.

Penso que...

Escrevi este livro para todos, sem restrições. Você não precisa ter nenhum conhecimento ou compreensão da solidão para lê-lo. Pode ser de qualquer idade, status social, gênero, orientação sexual ou ter qualquer condição de saúde. Este livro foi projetado para todos vocês. E mesmo que já saiba muito sobre a solidão, você achará este livro útil.

Quem pode acabar se interessando por este livro? Penso (talvez de forma tola) que você ou alguém que ama esteja se sentindo sozinho. Também presumo que queira eliminar esse sentimento de solidão da sua vida. E provavelmente está interessado em estratégias úteis que possam se adequar ao seu estilo de vida e à sua personalidade. Se essas descrições encaixaram, este livro é para você.