

PERCEPÇÃO DOS IDOSOS NO ENFRENTAMENTO DA SOLIDÃO

Giovanna da Cruz Aguiar¹, Sandra Aparecida Thiago Cervantes¹,
Caroline Ribeiro Louro².

¹Graduandos do Curso de Enfermagem da Faculdade de Peruíbe – Peruíbe/SP

²Docente da Faculdade de Peruíbe – Peruíbe/SP

RESUMO

Introdução: A velhice é uma fase do ciclo de vida caracterizada pela idade avançada de um indivíduo. Durante esse período, ocorrem mudanças físicas, cognitivas e emocionais que podem variar de pessoa para pessoa. Questões psicossociais, como solidão, isolamento social e perda de autonomia, também podem afetar o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. **Objetivo:** Analisar a percepção dos idosos em relação a solidão. **Material e método:** Pesquisa de campo quantitativa do tipo descritiva, realizada nos meses de janeiro a setembro de 2024, desenvolvida com 45 idosos, integrantes do grupo de atividade física Corpo Falante, da Policlínica IESEP Peruíbe, e idosos da comunidade, através da aplicação da Escala da solidão UCLA-BR. **Resultados e discussão:** A pesquisa mostrou que a maioria dos idosos experimentaram sentimentos de solidão, mesmo participando de atividades físicas e sociais, identificando uma desconexão entre o envolvimento em atividades sociais e a profundidade das relações interpessoais. **Considerações Finais:** Dentro dos aspectos abordados pela escala de solidão UCLABR, os idosos se sentem solitários, mesmo quando estão em grupos sociais ativos, como comunidades religiosas ou grupos de atividades físicas.

Palavras-Chave: idoso; solidão; saúde mental; qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: Old age is a phase of the life cycle characterized by an individual's advanced age. During this period, physical, cognitive and emotional changes occur that can vary from person to person. Psychosocial issues, such as loneliness, social isolation and loss of autonomy, can also affect the well-being and quality of life of older people. **Objective:** To analyze the perception of elderly people regarding loneliness. **Material and method:** Descriptive quantitative field research, carried out from January to September 2024, developed with 45 elderly people, members of the Corpo Falante physical activity group, from the IESEP Peruíbe Polyclinic, and elderly people from the community, through the application of UCLA-BR loneliness scale. **Results and discussion:** The research showed that the majority of elderly people experienced feelings of loneliness, even when participating in physical and social activities, identifying a disconnect between involvement in social activities and the depth of interpersonal relationships. **Final Considerations:** Within the aspects addressed by the UCLA-BR loneliness scale,

elderly people feel lonely, even when they are in active social groups, such as religious communities or physical activity groups.

Keywords: elderly; loneliness; mental health; quality of life.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o envelhecimento da população é uma realidade cada vez mais presente no Brasil e em diversos países ao redor do mundo. Esse fenômeno tem sido impulsionado por diversos fatores, como avanços na medicina e melhorias nas condições de vida, resultando em um aumento da expectativa de vida. (IBGE,2022).

A velhice é uma fase do ciclo de vida caracterizada pela idade avançada de um indivíduo. Durante esse período, ocorrem mudanças físicas, cognitivas e emocionais que podem variar de pessoa para pessoa. Alguns dos aspectos comuns associados incluem o declínio da função física, diminuição da acuidade sensorial, bem como alterações na memória e podendo também, ser marcada por doenças crônicas e degenerativas, como hipertensão, diabetes, osteoporose e demência. Além disso, questões psicossociais, como solidão, isolamento social e perda de autonomia, também podem afetar o bemestar e a qualidade de vida dos idosos. (Inouye et,al, 2022)

A terceira idade é uma fase da vida que pode ser permeada por uma ampla sucessão de sentimentos, que vão desde a nostalgia e a gratidão até a tristeza e a ansiedade em relação ao futuro. Os idosos podem experimentar sentimento de perda, de arrependimento, de solidão e de saudade do passado, ao mesmo tempo em que buscam encontrar significado e propósito em suas vidas. A vivência desses sentimentos pode ser influenciada pela presença ou ausência de relações interpessoais satisfatórias e de suporte emocional (Gierveld et al., 2018).

A solidão é definida como um sentimento negativo de falta de conexão social satisfatória, independentemente da quantidade de interações sociais. Embora frequentemente associada à velhice, ela pode ocorrer em todas as faixas etárias (Gierveld et al., 2018).

Muito se discute sobre a saúde mental da população em geral, mas não temos um reconhecimento sobre a saúde mental do idoso e o impacto que isso causa na qualidade de vida deles (Barrero, 2022).

O índice de depressão em idosos é o dobro que na população jovem, não sendo levada em consideração e não sendo diagnosticada e tratada, pois é vista como algo 8 natural do envelhecimento. Um dos fatores que leva a depressão em idosos é a solidão causada pelo afastamento da família e a perda do cônjuge, que traz um momento de tristeza; muitas vezes esse idoso já não consegue externalizar seus sentimentos por conta da criação, falta de preocupação com ele ou por simplesmente não conseguir se comunicar com a mesma destreza que antes (Diniz, 2020).

Com o surgimento das redes sociais que, muitas vezes, não faz parte do dia a dia dos idosos, eles sentem que não pertencem ao meio, vendo que a maioria das pessoas ao seu redor estão conectadas e não prestam atenção no momento presente. À medida que a população mundial envelhece, é fundamental compreender como os idosos lidam com a solidão e quais sentimentos predominam nesse processo, investigar a percepção do idoso no enfrentamento à solidão, os sentimentos que predominam na velhice e como esses aspectos se inter-relacionam (Motta, 2002).

A pesquisa visa contribuir para uma melhor compreensão dos desafios emocionais enfrentados pelos idosos e para o desenvolvimento de estratégias de apoio mais eficazes nessa fase da vida. Conhecer a percepção da solidão do idoso é uma forma de compreender o impacto dessa solidão na qualidade de vida e o grau de comprometimento que ela causa no processo de envelhecimento saudável (Carvalho, 2020).

Com a crescente da expectativa de vida dos brasileiros e com a melhoria da qualidade da saúde mental da população num geral, qual é a necessidade de suporte psicológico para esses idosos? Como eles se veem na percepção da solidão com o processo de envelhecimento e quais as ferramentas necessárias para lidar com essa demanda? Será que quem está incluído nesse convívio tem percebido os sinais de alerta?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946), “a saúde é definida não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social”. A saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Logo, a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais.

O SUS em seu artigo 196 define:

“A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a promoção, proteção e recuperação”.

Baseando-se nesses questionamentos este trabalho busca entender como o idoso se enxerga nesse processo e como ele enfrenta a solidão, assim podendo educar as pessoas ao redor para dar assistência e entender a percepção do idoso ao enfrentamento da solidão.

OBJETIVO

Analisar a percepção dos idosos em relação a solidão.

MÉTODO

Este estudo consiste em uma pesquisa de campo quantitativa do tipo descritiva, realizada nos meses de janeiro a setembro de 2024, desenvolvida com 45 idosos, de ambos os sexos, integrantes do grupo de atividade física Corpo Falante, da Policlínica IESEP Peruíbe, e idosos da comunidade evangélica Igreja Presbiteriana Renovada de Peruíbe, com o objetivo de descrever como os idosos percebem a solidão, através da aplicação da Escala da solidão UCLA-BR (anexo 1).

A Escala da solidão UCLA revisada (R-UCLA) foi desenvolvida por Russel, passando no Brasil a ser utilizada com o nome UCLA-BR, um instrumento válido e confiável, recomendando-se sua utilização como ferramenta de avaliação da solidão entre idosos brasileiros (Barroso et al., 2016).

A escala para adultos e idosos foi adaptada para o Brasil, com bases nas versões estrangeiras UCLA-R e UCLA-3, a UCLA-BR é composta por 20 afirmações que descrevem o estado afetivo e cognitivos da solidão. O idoso assinala na escala a frequência que pode variar de (Nunca), (Raramente), (Algumas vezes) e (Frequentemente) em que apresentou ultimamente as situações descritas nas afirmativas do instrumento aplicado.

O instrumento escala UCLA-BR foi aplicado para os idosos, sob supervisão e orientação prévia das pesquisadoras. Além dos critérios citados acima, os participantes também preencheram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (apêndice 1), o qual foram apresentados todos os riscos e desconfortos referente a pesquisa, assim como seus benefícios e objetivos.

RESULTADOS

O total de participantes da pesquisa foi de 45 entrevistados, sendo: 6 homens (5 casados e 1 solteiro) e 39 mulheres (20 casadas, 11 viúvas, 3 solteiras e 5 divorciadas).

A amostra foi de idosos que cuidam da sua saúde através de atividade física e vida social ativa (comunidade religiosa), se envolvendo com a comunidade nas atividades propostas.

O gráfico 1 mostra que mesmo os idosos inseridos em ambientes sociáveis e com pessoas das mesmas faixas etárias, 24% sentem que suas relações sociais são superficiais, não gerando assim grande vínculo para uma amizade que fortaleça laços que os tragam afago nos momentos de solidão.

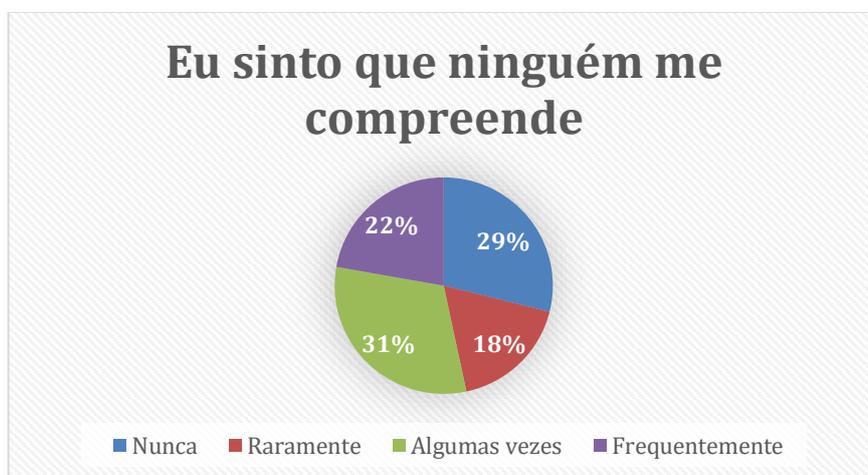
Gráfico 1 - Eu sinto que minhas relações sociais são superficiais.



Fonte: Autoria própria

Além disso, sobre a sensação de compreensão (gráfico 2), 53% dos entrevistados sentem-se frequentemente ou algumas vezes incompreendidos, o que também gera um sentimento de não profundidade das relações, como mostra o gráfico 3, com 60% dos idosos sentindo-se frequentemente ou algumas vezes que não são bem conhecidos pelas pessoas do seu convívio.

Gráfico 2 - Eu sinto que ninguém me compreende.



Fonte: Autoria própria

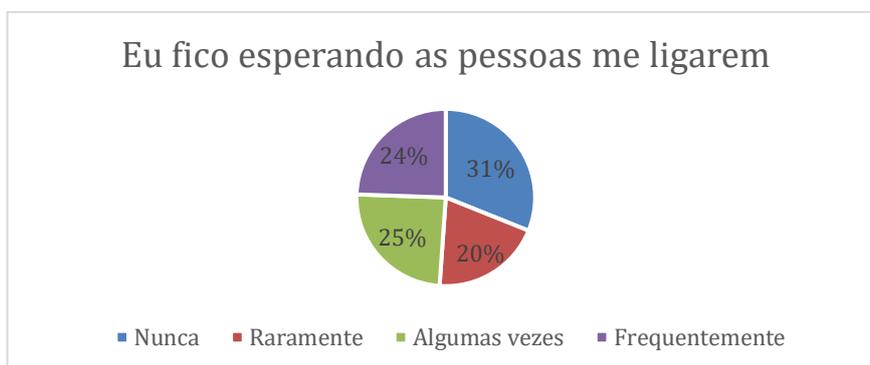
Gráfico 3 - Eu sinto que ninguém me conhece realmente bem.



Fonte: Autoria própria

Em relação à comunicação, os idosos ainda esperam que seus entes queridos ou amigos entrem em contato, via ligação telefônica, o que muitas vezes não acontece, como mostra o gráfico 4, sendo 49% dos entrevistados que frequentemente ou algumas vezes aguardam as pessoas ligarem.

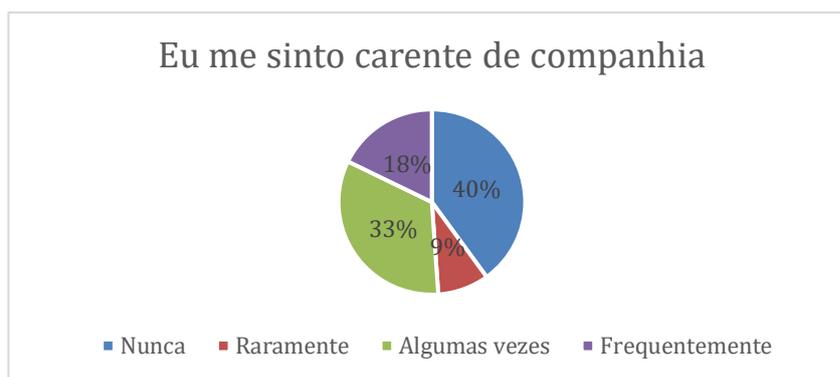
Gráfico 4 - Eu fico esperando as pessoas me ligarem.



Fonte: Autoria própria

Mesmo não esperando ligações de outros, 51% sentem-se carentes de companhia algumas vezes ou frequentemente como mostra o gráfico 5.

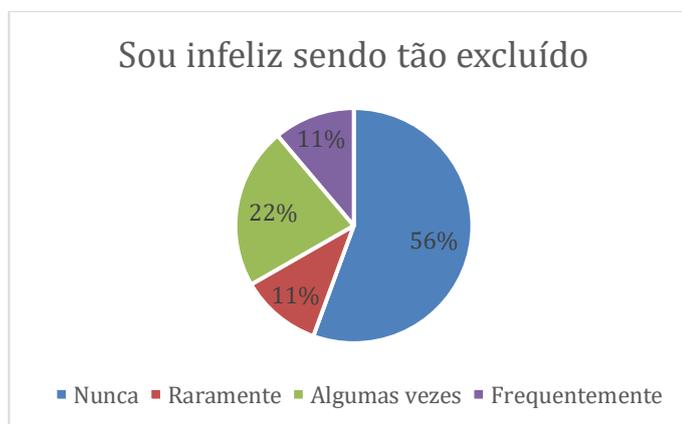
Gráfico 5 - Eu me sinto carente de companhia.



Fonte: Autoria própria

Já o gráfico 6 mostra que mais de 56% da amostra não se sentem tristes e infelizes por serem excluídos, percebendo que a solidão não é um problema a ser enfrentado por eles, com o avanço de tecnologias que auxiliam no momento de lazer, distraindo e ocupando o tempo ocioso dos idosos.

Gráfico 6 - Sou infeliz sendo tão excluído.



Fonte: Autoria própria

A pesquisa mostra que apesar da frustração e as vezes o “sentir-se pouco validado e pouco reconhecido”, os idosos não se sentem completamente sozinhos, como apresenta o gráfico 7 em que 67% dos entrevistados não se sentem completamente sozinhos.

Gráfico 7 - Eu me sinto completamente sozinho.



Fonte: Autoria própria

DISCUSSÃO

A solidão mesmo participando de atividades físicas e sociais, identificando uma desconexão entre o envolvimento em atividades sociais e a profundidade das relações interpessoais.

Souza et al. (2023) também mostrou que idosos que participavam de atividades comunitárias sentiam-se frequentemente sem conexões emocionais genuínas.

A pesquisa de Jesus (2022) identifica a falta de profundidade nas relações sociais como um componente importante da experiência de solidão dos idosos, especialmente nos casos em que sua rede de apoio é pequena.

Esta descoberta corrobora com o estudo de Cassol et al. (2023), mostrando que a quantidade de interações sociais não é suficiente para evitar a solidão, se essas interações não forem emocionalmente satisfatórias.

O outro componente significativo observado na pesquisa foi a percepção de incompreensão, concordando com Silva et al. (2023), em que o sentimento de isolamento emocional é causado frequentemente pela falta de empatia e paciência na comunicação entre idosos e seus entes queridos.

As mudanças que acompanham o envelhecimento, como problemas auditivos e cognitivos, podem piorar essa falta de comunicação, causar frustração e aumentar a distância nas relações interpessoais. (National Institute on Aging (NIA): "Cognitive Health and Older Adults, 2020).

No que diz respeito à comunicação, muitos idosos esperam que amigos e familiares os contatem por telefone, porém expectativa muitas vezes não são atendidas.

Moura et al. (2022) observaram um comportamento semelhante em seu estudo, no qual os idosos demonstravam um forte desejo de manter laços sociais, mas também se sentiam frustrados por não serem procurados com a frequência esperada.

Adicionalmente, a sensação de isolamento é agravada pela dificuldade de se adaptar às novas tecnologias de comunicação, como o uso de smartphones e redes sociais. Lorenzetti (2020) destaca como a exclusão digital dos idosos aumenta a solidão porque muitos não conseguem se adaptar aos avanços tecnológicos.

Assim, é percebido que participar de atividades sociais não é suficiente para lidar com a solidão. O bem-estar emocional dos idosos depende da qualidade das interações e da profundidade dos vínculos formados. (Cacioppo, 2018)

Além de incentivar a interação social, é necessário prestar atenção ao estabelecimento de conexões mais significativas e emocionalmente satisfatórias, pois essas conexões são capazes de realmente aliviar o sentimento de solidão. (Cacioppo, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa mostrou que, dentro dos aspectos abordados pela escala de solidão UCLA-BR, os idosos se sentem solitários, mesmo quando estão em grupos sociais ativos, como comunidades religiosas ou grupos de atividades físicas.

A luta contra a solidão na terceira idade deve ir além de incentivar as pessoas a participarem de atividades sociais. É necessário concentrar-se na qualidade das interações e no fortalecimento dos laços emocionais, pois a solidão é uma experiência complexa que requer abordagens igualmente complexas.

A inclusão digital também pode ajudar os idosos a sentirem-se melhores, pois oferece novas maneiras de se comunicar e estabelece conexões com o mundo fora. No entanto, para garantir que os idosos possam utilizar as novas tecnologias de forma eficaz e confortável, ela deve ser acompanhada de apoio adequado.

Destaca-se também a importância de políticas públicas e programas sociais que abordem a solidão entre os idosos de uma perspectiva integral, incorporando esforços para melhorar as relações sociais e fornecer suporte emocional contínuo.

A melhora da qualidade de vida dessa população, garantindo o envelhecimento com dignidade e com menos solidão, é um desafio significativo a ser enfrentado, necessitando de sensibilidade e compreensão para incorporar estratégias que considerem tanto as interações sociais, quanto o apoio

emocional necessário para que os idosos possam se sentir verdadeiramente conectados e compreendidos em suas comunidades.

Apesar dos resultados obtidos, este estudo apresentou limitações. Embora a escala UCLA BR tenha se mostrado útil, alguns participantes tiveram dificuldade para entender as perguntas do instrumento, necessitando de auxílio das pesquisadoras para compressão das questões. Além disso, a escala apresenta questões bastante similares, mostrando-se um instrumento a ser melhorado, ainda mais por se tratar do público idoso.

REFERÊNCIAS

- AZEREDO, Z., Guerra, M., & Ferreira, M. (2023). Solidão vivenciada pelo idoso institucionalizado. *RIAGE - Revista Ibero-Americana de Gerontologia*, 4. <https://doi.org/10.61415/riage.119>
- BARROSO, S. M., Andrade, V. S. de, Midgett, A. H., & Carvalho, R. G. N. de. (2016). Evidências de validade da Escala Brasileira de Solidão UCLA. *Jornal brasileiro de psiquiatria*, 65(1), 68–75. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000105>
- BARROZO CASSOL, P., Linhares Garcia, E., & Beatriz Soares de Lima, S. (2023). ENVELHECIMENTO E SOLIDÃO: NARRATIVAS DE IDOSOS NÃO INSTITUCIONALIZADOS: ENVELHECIMENTO E SOLIDÃO: NARRATIVAS DE IDOSOS. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, 97(1), e023012. <https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.1-art.1442>
- CASSOL, Paulo Barrozo; GARCIA, Edna Linhares; DE LIMA, Suzinara Beatriz Soares. Envelhecimento e solidão: narrativas de idosos não institucionalizados. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 97, n. 1, p. e023012-e023012, 2023. Disponível em: <http://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/1442>
- CACIOPPO, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)30142-9)
- INOUYE, K., Grazziano, P., Guiesi, P. H. M., Silva, Y. C. V. da, Barbosa, D. C., Alves, É. D. S., Iroldi, G. F., & Orlandi, A. A. dos S. (2022). APOIO SOCIAL AFETIVO DE IDOSOS: *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 18(3). <https://doi.org/10.5335/rbceh.v18i3.13599>
- JESUS, Ludmila Souza Oliveira de. Solidão e sintomas depressivos no idoso institucionalizado. 2022. Tese de Doutorado. 2022. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/41448>
- LORENZETTI, Eliana Marta. Percepção dos idosos internados em Unidades de Terapia Intensiva. *Revista Longeviver*, 2020. Disponível em: <https://revistalongeviver.com.br/antiores/index.php/revistaportal/article/download/851/911>

- MATA, L. R. F. da, Kuznier, T. P., Menezes, A. C., Azevedo, C., Amaral, F. M. A., & Chianca, T. C. M. (2022). Validade e confiabilidade da Escala de Solidão da UCLA versão 3 entre idosos brasileiros. *Escola Anna Nery*, 26. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2021-0087>
- MOURA, Júlia Tereza Soares de et al. Impactos do isolamento social, decorrente da pandemia, na saúde mental dos idosos. *Conjecturas*, v. 22, n. 4, p. 374-384, 2022. Disponível em: <https://scholar.archive.org/work/445qbs6f15g7zbfzjmtzx2z1q/access/wayback/https://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/download/1451/1068>
- RODRIGUES, A. P., Coimbra, U., Duarte, J., Oliveira, S., Costa, J. J., Matos, A. P., Coimbra, U., Coimbra, U., Coimbra, U., & Coimbra, U. (2023). Solidão, depressão e utilização das TIC em idosos portugueses. *Revista portuguesa de enfermagem de saúde mental*, 29, 63–74. <https://doi.org/10.19131/rpesm.363>
- SAMARTINI, Raquel Spindola; ARAUJO, Lara Miguel Quirino; C NDIDO, Viviane Cristina. O impacto das doenças crônicas na autonomia e autocuidado dos idosos. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*, v. 13, n. 41, p. 561-569, 2023. Disponível em: <http://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/766>
- SILVA, A. M., Santos, A. U. dos, Jesus, J. S. de, Moura, L. de O., Batista, M. de M., Janicas, R. de C. S. V., Pinto, J. P., Coiado, C. R. P., & Conceição, S. M. da P. (2022). FATORES DE RISCO PARA A SOLIDÃO NO IDOSO. Em *Ciências médicas: Pesquisas inovadoras avançando o conhecimento científico na área 2* (p. 54–62). Atena Editora.
- SILVA, Leticia Teles et al. A percepção de saúde mental em idosos participantes de um grupo de convivência na comunidade. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 8, p. e1912842747-e1912842747, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42747>
- SOUZA, Natielle Evellyn de et al. O Impacto Da Rede De Suporte Social Para O Idoso Frente À Solidão. *Semana da Diversidade Humana* (ISSN: 2675-1127), v. 8, n. 1, 2023. Disponível em: <https://periodicos.saolucas.edu.br/index.php/diversidadehumana/article/download/2474/1773>
- TAVARES, D. M. dos S., Oliveira, N. G. N., Guimarães, M. S. F., Santana, L. P. M., & Marchiori, G. F. (2022). DISTANCIAMENTO SOCIAL PELA COVID-19: REDE DE APOIO SOCIAL, ATIVIDADES E SENTIMENTOS DE IDOSOS QUE MORAM SÓ. *Cogitare Enfermagem*, 27. <https://doi.org/10.5380/ce.v27i0.78473>
- TOMÉ, G., & Matos, M. G. D. E. (2023). TERAPIA COGNITIVA E COMPORTAMENTAL NA SOLIDÃO. Em *PROCOGNITIVA: PROGRAMA DE ATUALIZAÇÃO EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: Ciclo9: Volume4*. 10.5935.

APÊNCIDE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário (a), desta pesquisa.

Caso concorde em participar, favor assinar ao final do documento. Sua participação não é obrigatória e, a qualquer momento, poderá desistir e retirar seu consentimento.

Sua recusa não trará nenhum prejuízo à sua relação com o pesquisador (a) ou com a instituição. Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e endereço do pesquisador(a) principal, podendo tirar dúvidas do projeto e de sua participação.

NOME DA PESQUISA: A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS NO ENFRENTAMENTO DA SOLIDÃO

PESQUISADORES RESPONSÁVEIS:

GIOVANNA DA CRUZ AGUIAR

ENDEREÇO: Rua Valmir de Souza Ormundo, 278. Pq Daville. Peruibe SP. 11771-492.

TELEFONE: (13) 981069689

SANDRA APARECIDA THIAGO CERVANTES

ENDEREÇO:

Rua Projetada C n.82 Jardim Quilles .

TELEFONE: (13) 997843629

PATROCINADOR:

OBJETIVOS: Descrever quais os tipos de sentimentos vivenciados pelos idosos, no enfrentamento da solidão

PROCEDIMENTOS DO ESTUDO: Se concordar em participar da pesquisa, você terá que responder a um questionário da Escala de solidão UCLA BR, sobre seus sentimentos vivenciados e qual a frequência de cada sentimento e sensação citada na escala

O procedimento será realizado mediante a coleta de dados através de questionário. Esses dados serão utilizados para elaborar estatísticas acerca da frequência e quantidade de idosos com esse sentimento.

RISCOS E DESCONFORTOS: Não há riscos em participar da pesquisa, apenas poderão ocorrer desconfortos referentes às perguntas pessoais sobre seus sentimentos, porém deixo claro desde já que todas as perguntas serão respondidas a livre critério do participante e a identidade dos pacientes permanecerá em anonimato.

CUSTO/REEMBOLSO PARA O PARTICIPANTE: Não haverá nenhum gasto com sua participação, e não irá receber nenhuma cobrança com o que será realizado. Você também não receberá nenhum pagamento com a sua participação.

CONFIDENCIALIDADE DA PESQUISA: Nenhum dos dados confidenciais dos participantes serão divulgados sem sua prévia autorização.

Assinatura do Voluntário

RG:

CPF:

Assinatura dos Pesquisadores Responsáveis

RG:

CPF:

RG:

CPF:

Testemunhas:

1. _____

RG:

CPF:

2. _____

RG:

CPF:

ANEXO 1 – ESCALA DE SOLIDÃO UCLA-BR

Nome: _____

Data de nascimento: _____ Estado civil: _____

Sexo: () Feminino () Masculino Escolaridade: _____

INSTRUÇÕES: Abaixo se encontram várias afirmativas sobre a forma que alguém pode se sentir. Pedimos que leia com atenção e marque com que frequência você se sente como descrito em cada uma das afirmativas abaixo.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente
Eu me sinto infeliz por fazer tantas coisas sozinho(a).				
Eu não tolero ficar tão sozinho(a).				
Eu sinto que não tenho companhia.				
Eu sinto que ninguém me compreende.				
Eu fico esperando as pessoas me ligarem ou escreverem.				
Eu sinto que não tenho ninguém a quem eu possa recorrer.				
Eu não me sinto próximo(a) a ninguém.				
Sinto que meus interesses e ideias não são compartilhados por aqueles que me rodeiam.				
Eu me sinto excluído(a).				
Eu me sinto completamente sozinho(a).				
Eu sou incapaz de me aproximar e de me comunicar com as pessoas ao meu redor.				
Eu sinto que minhas relações sociais são superficiais.				
Eu me sinto carente de companhia.				
Eu sinto que ninguém me conhece realmente bem.				
Eu me sinto isolado(a) das outras pessoas.				
Sou infeliz estando tão excluído(a).				
Para mim é difícil fazer amigos.				
Eu me sinto bloqueado(a) e excluído(a) por outras pessoas.				
Sinto que as pessoas estão ao meu redor, mas não estão comigo.				
Eu me sinto incomodado(a) em realizar atividades sozinho(a).				