

DO SOFRIMENTO PSÍQUICO AO ADOECIMENTO CORPORAL: O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL CRÔNICO NA SAÚDE FÍSICA E NA EXPECTATIVA DE VIDA

Kátia de Souza Bento Muniz¹

Evelin Trindade Dias²

1 – Discente da Graduação de Psicologia - Faculdades ASMEC - Ouro Fino – MG

2 - Docente do Curso de Psicologia e Orientadora - Faculdades ASMEC - Ouro Fino – MG

RESUMO:

O isolamento social crônico tem emergido como um importante fenômeno contemporâneo, despertando crescente interesse nas áreas da Psicologia, Neurociência e Saúde Pública devido aos seus impactos sobre a saúde mental e física, caracterizado pela redução prolongada das interações sociais significativas, esse fenômeno está associado ao sofrimento psíquico, à fragilização dos vínculos interpessoais e ao aumento da vulnerabilidade a diferentes condições de adoecimento. O presente estudo teve como **objetivo geral** compreender os impactos do isolamento social crônico na saúde física e na expectativa de vida. Como **objetivos específicos**, buscou-se distinguir os conceitos de isolamento social objetivo e solidão percebida; analisar os mecanismos neurobiológicos que conectam o sofrimento psíquico ao adoecimento corporal; e identificar as principais repercussões clínicas e epidemiológicas associadas ao isolamento social prolongado. A **metodologia** utilizada consistiu em uma revisão bibliográfica qualitativa, desenvolvida por meio da análise de artigos científicos, livros, dissertações, teses e documentos institucionais publicados entre 2016 e 2026. As buscas foram realizadas nas bases SciELO, LILACS, PubMed e em repositórios acadêmicos, utilizando descritores relacionados à temática investigada. Os **resultados** evidenciaram que o isolamento social crônico está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e solidão percebida, além de promover alterações neurobiológicas relacionadas à ativação persistente do estresse, desregulação imunológica e inflamação crônica de baixo grau, observou-se ainda associação com doenças cardiovasculares, declínio cognitivo, comprometimento imunológico e aumento do risco de mortalidade precoce. **Conclui-se** que o isolamento social constitui um importante determinante social da saúde, produzindo repercussões significativas sobre o bem-estar psicológico, a saúde física e a longevidade, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção e fortalecimento das conexões sociais.

Palavras-chave: Isolamento Social; Sofrimento Psíquico; Solidão; Expectativa de Vida; Hikikomori.

ABSTRACT:

Chronic social isolation has emerged as an important contemporary phenomenon, arousing growing interest in the fields of Psychology, Neuroscience, and Public Health due to its impacts on mental and physical health. Characterized by a prolonged reduction in meaningful social interactions, this phenomenon is associated with psychological distress, weakened interpersonal bonds, and increased vulnerability to various illnesses. The **general objective** of this study was

to understand the impacts of chronic social isolation on physical health and life expectancy. **Specifically**, it sought to distinguish between the concepts of objective social isolation and perceived loneliness; analyze the neurobiological mechanisms that connect psychological distress to physical illness; and identify the main clinical and epidemiological repercussions associated with prolonged social isolation. The **methodology** used consisted of a qualitative literature review, developed through the analysis of scientific articles, books, dissertations, theses, and institutional documents published between 2016 and 2026. The searches were carried out in the SciELO, LILACS, PubMed databases and in academic repositories, using descriptors related to the investigated theme. The **results** showed that chronic social isolation is associated with increased symptoms of anxiety, depression, and perceived loneliness, in addition to promoting neurobiological changes related to persistent stress activation, immune dysregulation, and chronic low-grade inflammation. An association with cardiovascular diseases, cognitive decline, immune impairment, and an increased risk of premature mortality was also observed. It is **concluded** that social isolation constitutes an important social determinant of health, producing significant repercussions on psychological well-being, physical health, and longevity, reinforcing the need for prevention strategies and strengthening social connections.

Keywords: Social Isolation; Psychological Suffering; Loneliness; Life Expectancy; Hikikomori.

1. INTRODUÇÃO

O ser humano é biologicamente moldado para a cooperação e a vida em grupo, desde os períodos mais remotos da evolução, a sobrevivência da espécie esteve diretamente relacionada à capacidade de estabelecer vínculos sociais, compartilhar recursos e organizar-se coletivamente diante dos desafios ambientais (Nobre, 2025). Gomes (2025) também explica que na pré-história, o isolamento representava uma condição de extrema vulnerabilidade, uma vez que indivíduos afastados de seus grupos possuíam menores chances de proteção, alimentação e reprodução, embora as transformações sociais ocorridas ao longo dos séculos tenham possibilitado formas de vida mais independentes, o organismo humano continua profundamente dependente das conexões interpessoais para a manutenção do equilíbrio físico e psicológico.

Nesse viés Esposito (2025) traz que, o isolamento social crônico pode ser compreendido como uma condição caracterizada pela ausência prolongada de interações sociais significativas, capaz de desencadear repercussões importantes sobre a saúde mental e corporal.

Com o passar do tempo, as mudanças socioculturais associadas à urbanização, ao avanço tecnológico, à virtualização das relações e às transformações nas estruturas familiares modificaram significativamente as formas de interação humana, surgem atualmente os meios digitais, que ampliaram as possibilidades de comunicação e observa-se, paradoxalmente, um aumento dos relatos de solidão, desconexão emocional e isolamento social, tal fenômeno tem despertado o

interesse de diversas áreas do conhecimento, especialmente da Psicologia e das ciências da saúde, que buscam compreender os efeitos dessa condição sobre o funcionamento biopsicossocial dos indivíduos (Liu; Li; Yang, 2026; Medrado, 2025; Pocinho; Macedo, 2017).

Khalaf *et al.* (2023) e Silva e Vargas (2021) explicam que a ausência prolongada de relações sociais satisfatórias não afeta apenas o bem-estar emocional, mas também produz alterações fisiológicas relevantes, isto é, o isolamento social crônico está associado ao aumento dos níveis de estresse, à hiperativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, à elevação de marcadores inflamatórios e ao comprometimento do sistema imunológico.

Por outro lado, a Psicologia desempenha papel fundamental tanto na compreensão quanto na intervenção sobre os efeitos do isolamento social, pois a partir de uma perspectiva biopsicossocial, a área investiga os fatores emocionais, cognitivos e relacionais envolvidos na construção dos vínculos humanos, bem como as consequências decorrentes de sua ausência, sabe-se também que o trabalho psicológico possibilita o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde mental, fortalecimento das redes de apoio, prevenção de agravos emocionais e incentivo à participação social, contribuindo para a redução dos impactos negativos associados ao isolamento prolongado (Ferreira, 2023; Bowlby, 2002).

A compreensão da relação entre sofrimento psíquico e adoecimento corporal torna-se ainda mais relevante diante do aumento dos índices de solidão observados em diferentes faixas etárias, crianças, adolescentes, adultos e idosos podem vivenciar experiências de isolamento por razões distintas, mas frequentemente compartilham consequências semelhantes relacionadas ao aumento da ansiedade, depressão, sensação de desamparo e piora das condições gerais de saúde (Cerutti *et al.*, 2021).

Cacioppo e Patrick (2010) discutem que torna-se necessário ampliar as discussões sobre os mecanismos pelos quais os fatores psicossociais influenciam diretamente os processos biológicos envolvidos na manutenção da vida.

Considerando a relevância científica e social do tema, este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de revisão bibliográfica, desenvolvida a partir da análise de produções científicas nacionais e internacionais que abordam os impactos do isolamento social crônico sobre a saúde física e mental. Dito isto, emerge a seguinte problemática “De que maneira o isolamento social crônico contribui para a manifestação do sofrimento psíquico e para o desenvolvimento de

alterações fisiológicas capazes de comprometer a saúde física e reduzir a expectativa de vida dos indivíduos?”

Diante de tais considerações, vê-se evidente a necessidade de aprofundar o conhecimento acerca dos efeitos do isolamento social crônico sobre o organismo humano, compreendendo-o como um fenômeno que ultrapassa os limites da saúde mental e alcança importantes repercussões corporais e ao investigar a relação entre sofrimento psíquico, adoecimento físico e expectativa de vida, este artigo busca contribuir para a ampliação das discussões acadêmicas e para o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas que promovam o fortalecimento dos vínculos sociais, a qualidade de vida e a saúde integral da população.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, que permite ao pesquisador reunir diferentes perspectivas teóricas e evidências científicas para compreender um fenômeno de maneira ampla e aprofundada (Lunetta *et al.*, 2024). Compreende-se a priori, que a pesquisa é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente por documentos acadêmicos, já abordagem qualitativa, por sua vez, busca compreender significados, relações e interpretações presentes na literatura, sem a utilização de procedimentos estatísticos como foco principal de análise (Silva; Faustino, 2024).

A escolha desse método mostrou-se adequada ao tema "Do sofrimento psíquico ao adoecimento corporal: o impacto do isolamento social crônico na saúde física e na expectativa de vida", uma vez que o objetivo do estudo consiste em compreender como o isolamento social prolongado pode repercutir tanto na saúde mental quanto nos processos fisiológicos relacionados ao adoecimento corporal.

Trata-se de uma temática complexa, multidimensional e interdisciplinar, envolvendo contribuições da Psicologia, Psiquiatria, Neurociência, Medicina Comportamental, Saúde Pública e Ciências Sociais, por isso, a revisão bibliográfica permite reunir diferentes evidências científicas sobre os mecanismos psicológicos e biológicos relacionados ao isolamento social, possibilitando uma análise abrangente das consequências dessa condição para a saúde humana.

Durante o levantamento bibliográfico, observou-se inicialmente que grande parte das publicações encontradas na base *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) abordava o isolamento social predominantemente na população idosa, por isso, ampliou-se a busca para outras

bases de dados, especialmente a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e a PubMed, que apresentaram maior quantidade de publicações relacionadas aos aspectos neurobiológicos, psicológicos e comportamentais do isolamento social, bem como foram consultados repositórios institucionais de universidades e centros de pesquisa, visando complementar a coleta de dados e identificar produções acadêmicas relevantes sobre a temática.

Ao longo do processo de busca, constatou-se que ainda existe relativa escassez de estudos que abordem diretamente a relação entre sofrimento psíquico, isolamento social crônico, adoecimento físico e expectativa de vida de maneira integrada, ou seja, a literatura disponível frequentemente direciona suas análises para grupos específicos, sobretudo idosos, ou para condições particulares associadas ao isolamento, em contrapartida, identificou-se um volume significativo de pesquisas internacionais que exploram a temática sob a perspectiva da Neurociência Social, da Psicologia da Saúde e das Ciências do Comportamento, destacando os efeitos do isolamento sobre os sistemas neuroendócrino, imunológico e cardiovascular.

Para tal, foram selecionadas publicações produzidas entre os anos de 2016 e 2026, período que apresentou expressiva produção científica relacionada aos efeitos do isolamento social na saúde física e mental, a delimitação temporal buscou garantir a atualização das evidências analisadas, considerando especialmente o aumento das discussões sobre solidão, desconexão social e saúde integral observado nos últimos anos.

Para a realização das buscas foram utilizadas palavras-chave em português e inglês relacionadas ao tema investigado, entre os principais descritores empregados destacam-se “isolamento social”, “sofrimento psíquico”, “solidão”, “expectativa de vida” e “*Hikikomori*”, este último termo recebeu atenção especial devido à sua relevância na literatura internacional, sendo utilizado para descrever um fenômeno de retraimento social extremo e prolongado, inicialmente identificado no Japão, mas posteriormente observado em diferentes países.

Utilizou-se também, autores clássicos e contemporâneos que contribuíram para a compreensão do sofrimento psíquico, das relações interpessoais e dos efeitos do isolamento social, destacam-se Cordoli (2019) e Knapp (2004), cujas contribuições auxiliam na compreensão dos transtornos mentais e dos processos psicopatológicos associados ao sofrimento emocional. Dalgalarondo (2019), referência nacional nos estudos sobre psicopatologia e saúde mental. Straub (2026), com suas contribuições para a Psicologia da Saúde e para a compreensão das interações entre mente e corpo. Weiss (1973) que desenvolveu importantes reflexões sobre os fenômenos da

solidão e das relações sociais. Cacioppo e Patrick (2010) autores reconhecidos internacionalmente pelos estudos sobre os efeitos biológicos da solidão e do isolamento social, e Sepulcri (2015), cujas discussões contribuíram para a análise dos impactos psicossociais decorrentes da fragilização dos vínculos humanos contemporâneos.

Como critérios de inclusão foram considerados artigos científicos, livros, capítulos de livros, dissertações e teses disponíveis integralmente, publicados entre 2016 e 2026, em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, que abordassem diretamente temas relacionados ao isolamento social, sofrimento psíquico, solidão, saúde física, expectativa de vida, psicologia da saúde, neurociência social e comportamento humano, também foram incluídos estudos clássicos considerados fundamentais para a compreensão histórica e teórica do fenômeno, independentemente do período de publicação.

Como critérios de exclusão, foram descartados trabalhos duplicados, estudos sem relação direta com os objetivos da pesquisa, publicações sem acesso ao texto completo, resumos simples de eventos científicos e materiais que abordassem exclusivamente aspectos clínicos específicos sem estabelecer relação com o isolamento social ou seus impactos sobre a saúde integral.

Por fim, os materiais selecionados foram submetidos à leitura exploratória, leitura analítica e interpretação crítica, permitindo a identificação das principais categorias temáticas presentes na literatura, já a análise dos dados buscou compreender as relações entre isolamento social crônico, sofrimento psíquico, alterações neurobiológicas, adoecimento corporal e expectativa de vida, evidenciando como a ausência prolongada de vínculos sociais pode produzir consequências significativas para a saúde humana.

3. DO SOFRIMENTO PSÍQUICO AO ADOECIMENTO CORPORAL: O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL CRÔNICO NA SAÚDE FÍSICA E NA EXPECTATIVA DE VIDA

O isolamento social crônico tem se consolidado como um dos principais desafios contemporâneos relacionados à saúde mental e à saúde física, diferentemente de períodos temporários de afastamento social, esta condição caracteriza-se pela redução prolongada ou ausência significativa de interações sociais capazes de proporcionar suporte emocional, senso de pertencimento e participação comunitária (Bowlby, 2002; Peplau; Perlman 1982).

Segundo Morisset (2018) embora frequentemente associado à solidão, o isolamento social corresponde a uma condição objetiva de afastamento dos vínculos interpessoais, enquanto a solidão refere-se à experiência subjetiva de sentir-se sozinho ou desconectado dos demais e quando persistentes, ambas as condições podem desencadear importantes repercussões psicológicas, comportamentais e fisiológicas, afetando diretamente a qualidade de vida e a expectativa de vida dos indivíduos.

A compreensão desse fenômeno exige uma análise que ultrapasse a separação tradicional entre mente e corpo, atualmente a Psicologia da Saúde compreende que fatores emocionais, cognitivos, comportamentais e sociais interagem continuamente com os sistemas fisiológicos do organismo, produzindo efeitos que podem favorecer tanto a promoção da saúde quanto o desenvolvimento de doenças, isto é, as experiências prolongadas de isolamento social podem desencadear alterações neuroendócrinas, imunológicas e cardiovasculares, contribuindo para o adoecimento físico (Castro, 2024; Dalgalarondo, 2019).

Para Sepulcri (2015), os processos cognitivos e emocionais exercem influência significativa sobre a forma como os indivíduos interpretam suas experiências e estabelecem relações com o ambiente, situações prolongadas de exclusão, rejeição ou desconexão social, podem surgir pensamentos automáticos negativos relacionados à autoestima, ao pertencimento e ao valor pessoal.

“Os esquemas iniciais desadaptativos de isolamento e desamor atuam como filtros rígidos na interpretação que o jovem faz de sua rede social. Ao avaliar o afastamento físico não como uma contingência temporária, mas como evidência confirmatória de sua incapacidade de ser amado, o paciente consolida distorções cognitivas que perpetuam a esquiva comportamental. Esse ciclo de processamento disfuncional alimenta a solidão percebida, transformando o confinamento em um ambiente crônico de sofrimento e vulnerabilidade para o humor”. (Sepulcri, 2015, p. 112)

Compreende-se disto, que tais interpretações tendem a gerar emoções desagradáveis, como tristeza, ansiedade e desesperança, favorecendo comportamentos de esquiva social que reforçam ainda mais o isolamento, contribuindo para a manutenção do sofrimento psicológico e para o agravamento das dificuldades relacionais (Byeon, 2026).

O CFP (2025), ao discutir os impactos das tecnologias digitais na saúde mental de crianças, adolescentes e jovens, destaca que o uso excessivo dos ambientes virtuais pode influenciar negativamente os processos de socialização, especialmente quando substitui experiências presenciais essenciais para o desenvolvimento emocional e interpessoal, as redes sociais permitem

contato constante entre indivíduos, elas nem sempre promovem vínculos profundos e significativos, podendo contribuir para sentimentos de solidão e desconexão emocional.

Nesse contexto, destaca-se o fenômeno conhecido como *Hikikomori*, inicialmente identificado no Japão e atualmente observado em diversos países, a priori, caracteriza-se pelo isolamento social extremo e prolongado, geralmente envolvendo adolescentes e jovens que permanecem reclusos em seus ambientes domésticos por longos períodos, reduzindo drasticamente suas interações sociais e fatores psicológicos, familiares, culturais e tecnológicos podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição, considerada uma das manifestações mais severas do retraimento social contemporâneo (Ribot; Rodríguez; González, 2021).

Matthews *et al.* (2016) explicam que as consequências do isolamento social crônico vão além do sofrimento emocional, observa-se que a ausência prolongada de vínculos significativos pode aumentar os níveis de estresse e favorecer a ativação contínua dos sistemas biológicos responsáveis pela resposta ao perigo, isto é, quando essa ativação ocorre de forma persistente, há aumento da produção de hormônios relacionados ao estresse, especialmente o cortisol, além de alterações nos mecanismos inflamatórios e imunológicos, como resultado, o organismo torna-se mais vulnerável ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, metabólicas, neurodegenerativas e outras condições que comprometem a saúde geral do indivíduo.

As discussões apresentadas pela OMS (2025) reforçam essa perspectiva ao destacar que a conexão social constitui um importante fator protetivo para a saúde humana, no relatório da Comissão sobre Conexão Social evidencia que pessoas que mantêm relações sociais satisfatórias apresentam menores índices de adoecimento, melhor qualidade de vida e menor risco de morte prematura, em contrapartida, indivíduos submetidos ao isolamento social prolongado demonstram maior probabilidade de desenvolver transtornos mentais, doenças físicas e limitações funcionais ao longo da vida.

Corroborando essas evidências, Zoldan (2025), ao discutir os resultados apresentados pela OMS, destaca que a solidão e o isolamento social devem ser reconhecidos como importantes fatores de risco para a saúde pública global e brasileira, vê-se que os impactos dessas condições podem ser comparáveis a fatores tradicionalmente associados ao adoecimento, como sedentarismo, obesidade e tabagismo, demonstrando a magnitude de seus efeitos sobre o organismo humano.

Por outro lado, têm-se o aumento da vulnerabilidade psicológica, com a fragilização dos vínculos interpessoais pode contribuir para sentimentos de desesperança, abandono e desamparo e a ausência de redes de apoio social reduz os recursos emocionais disponíveis para o enfrentamento das adversidades, favorecendo o agravamento do sofrimento psíquico e aumentando o risco de comportamentos autolesivos (CFP, 2025).

Sá (2025) reflete ao analisar as características da sociedade contemporânea, marcada pela rapidez das informações, pela busca constante por reconhecimento e pela valorização das interações instantâneas, a cultura da imediatividade pode favorecer relações superficiais e fragilizar os vínculos humanos, aumentando a sensação de vazio existencial e desconexão emocional.

Paradoxalmente, em uma sociedade hiperconectada, muitas pessoas experimentam níveis elevados de solidão, demonstrando que a quantidade de contatos não necessariamente corresponde à qualidade das relações estabelecidas (Mu *et al.*, 2026).

Nobre (2025) complementa enfatizando que o isolamento social crônico deve ser compreendido como um fenômeno multifatorial que envolve aspectos psicológicos, sociais, culturais e biológicos, onde seus efeitos não se restringem ao sofrimento emocional, alcançando importantes repercussões sobre a saúde física e a expectativa de vida, a compreensão dessa relação entre sofrimento psíquico e adoecimento corporal torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção, promoção da saúde e fortalecimento das redes de apoio social.

3.1 Delimitação Conceitual: Distinguindo Solidão Percebida de Isolamento Social Objetivo

A compreensão dos impactos do isolamento social sobre a saúde mental e física exige, inicialmente, a delimitação de conceitos que, embora frequentemente utilizados como sinônimos, apresentam significados distintos na literatura psicológica, entre eles destacam-se o isolamento social objetivo e a solidão percebida (Sá, 2025).

A diferenciação entre essas duas condições é fundamental para compreender os mecanismos pelos quais as relações sociais influenciam o bem-estar humano e contribuem para processos de adoecimento, apesar de ambos os fenômenos estejam relacionados à fragilidade dos vínculos interpessoais, eles representam experiências diferentes e podem produzir consequências específicas sobre o funcionamento psicológico e fisiológico dos indivíduos (Rangé, 2011).

Para Weiss (1973) o isolamento social objetivo refere-se à condição concreta de redução ou ausência de contatos sociais, pois trata-se de uma característica observável e mensurável, relacionada à quantidade de relações interpessoais mantidas por uma pessoa, à frequência de suas interações sociais e ao nível de participação em atividades coletivas, um exemplo é um indivíduo que vive sozinho, possui poucos amigos, mantém contato restrito com familiares ou participa minimamente da vida comunitária pode ser considerado socialmente isolado do ponto de vista objetivo.

“A condição de isolamento social objetivo decorre primariamente da ausência de uma rede social engajada, na qual o indivíduo carece de um senso de pertencimento comunitário e de funções compartilhadas. Todavia, a solidão percebida manifesta-se de forma mais severa como solidão emocional, uma resposta pungente à exclusão ou à falta de uma relação de apego íntimo e verdadeiramente integradora. Ambas as facetas operam de modo independente, revelando que a mera presença de contatos formais é inteiramente incapaz de mitigar o sofrimento subjetivo do isolamento interno”. (Weiss, 1973, p. 91).

A solidão percebida corresponde a uma experiência subjetiva, ela não depende necessariamente da quantidade de contatos sociais existentes, mas da qualidade dessas relações e da satisfação que proporcionam ao indivíduo, vê-se em uma pessoa que pode estar cercada por familiares, colegas de trabalho ou amigos e, ainda assim, sentir-se profundamente sozinha, da mesma forma, alguém com poucos contatos sociais pode não experimentar sentimentos de solidão caso perceba suas relações como satisfatórias e significativa.

Dalgalarrondo (2019) compreende que a solidão está relacionada à discrepância entre as relações sociais que o indivíduo possui e aquelas que gostaria de possuir.

“O retraimento e o isolamento social configuram-se como alterações essencialmente comportamentais, passíveis de observação clínica direta no manejo do paciente. Em contrapartida, a vivência profunda da solidão reside na esfera da afetividade subjetiva, caracterizando-se por um sentimento doloroso de desamparo e pela perda da capacidade de ressonância afetiva com o ambiente circundante. Assim, um indivíduo pode encontrar-se rigidamente isolado de forma factual ou experimentar esse vazio existencial mesmo quando imerso em interações sociais ativas”. (Dalgalarrondo, 2019, p. 182).

Percebe-se que, o que exerce maior influência sobre o bem-estar psicológico é a percepção subjetiva de pertencimento, aceitação e apoio social, pois quando estas necessidades não são atendidas, surgem sentimentos de desconexão, abandono e desamparo que podem desencadear importantes repercussões emocionais e a solidão percebida frequentemente apresenta associação mais intensa com sintomas de ansiedade, depressão e sofrimento psíquico do que o isolamento social objetivo isoladamente (Zanatta *et al.*, 2021).

Khalaf *et al.* (2023) explicam a relação entre conexão social e saúde, destacando que o cérebro humano foi desenvolvido para interpretar os vínculos sociais como recursos essenciais à

sobrevivência, ao longo da evolução, a permanência em grupos aumentava as chances de proteção, alimentação e reprodução. Como consequência, mecanismos neurobiológicos passaram a monitorar constantemente o grau de integração social dos indivíduos, quando ocorre uma ruptura prolongada dessas conexões, o organismo pode interpretar essa situação como um estado de ameaça, ativando respostas emocionais e fisiológicas semelhantes às observadas diante de perigos reais (Holt-Lunstad; Smith; Laytan, 2010).

Para Eisenberger; Lieberman e Williams (2003) a solidão percebida pode ser compreendida como um sinal de alerta psicológico, assim como a fome indica a necessidade de alimentação e a sede aponta para a necessidade de hidratação, a solidão sinaliza a necessidade de restabelecimento dos vínculos sociais, mas ao passo que a condição se prolonga e se torna crônica, ela deixa de funcionar apenas como um mecanismo adaptativo e passa a produzir efeitos prejudiciais sobre a saúde mental e física, levando o indivíduo a experimentar sentimentos persistentes de vulnerabilidade, insegurança e afastamento emocional, comprometendo sua qualidade de vida.

Nesse pressuposto, Gomes (2025) e Lima (2023) indicam que o isolamento social crônico atua como uma verdadeira ameaça silenciosa, isso ocorre porque seus efeitos nem sempre são imediatamente percebidos, mas se acumulam ao longo do tempo, diferentemente de eventos traumáticos agudos, que provocam reações intensas e facilmente identificáveis, o isolamento prolongado produz alterações graduais nos processos cognitivos, emocionais e comportamentais e muitas vezes, a pessoa adapta-se à sua condição de afastamento social sem perceber plenamente os impactos que ela exerce sobre sua saúde e funcionamento psicológico.

Uma das principais consequências do isolamento crônico é a modificação da forma como o indivíduo percebe e interpreta o ambiente social, pessoas submetidas a longos períodos de desconexão tendem a desenvolver um estado de hipervigilância social, o cérebro passa a monitorar constantemente sinais de rejeição, crítica, exclusão ou ameaça interpessoal e como resultado, situações sociais neutras podem ser interpretadas como negativas ou hostis, aumentando sentimentos de insegurança e dificultando a construção de novos vínculos (Zoldan, 2025; Castro, 2024).

Cordioli e Correia (2019) dizem que a hipervigilância também influencia os processos cognitivos relacionados à confiança e ao pertencimento, indivíduos socialmente isolados podem desenvolver expectativas pessimistas em relação às outras pessoas, acreditando que serão rejeitados, ignorados ou julgados negativamente. Tais crenças favorecem comportamentos de

esquiva social, reduzindo ainda mais as oportunidades de interação e reforçando o ciclo de isolamento, assim, estabelece-se um processo circular no qual o afastamento gera sofrimento, o sofrimento aumenta a percepção de ameaça e a percepção de ameaça intensifica o afastamento (Evaristo; Queiroga; Capellini, 2023).

Souza *et al.* (2021) fala que o padrão cognitivo influencia diretamente os sistemas biológicos responsáveis pela regulação do estresse, com a ativação constante dos mecanismos de vigilância e defesa mantém o organismo em estado de alerta prolongado, favorecendo alterações hormonais, imunológicas e inflamatória e a fronteira entre sofrimento psíquico e adoecimento físico torna-se cada vez mais tênue, evidenciando a profunda interdependência entre mente e corpo.

3.2 Os Mecanismos Neurobiológicos da Transmissão: Como o Cérebro Traduz a Dor Social em Resposta Inflamatória

Segundo Slavich (2020) durante muito tempo, os processos psicológicos e fisiológicos foram estudados como fenômenos independentes, mas os avanços da Psiconeuroimunologia demonstraram que os sistemas nervoso, endócrino e imunológico mantêm uma comunicação contínua e bidirecional, permitindo que experiências emocionais influenciem diretamente o funcionamento biológico do organismo. Para Sepulcri (2015), o isolamento social crônico passou a ser compreendido não apenas como um fenômeno psicológico, mas também como um importante fator capaz de desencadear alterações fisiológicas associadas ao adoecimento.

Investiga-se que a Psiconeuroimunologia é um campo interdisciplinar que investiga as relações entre processos psicológicos, atividade cerebral, funcionamento hormonal e resposta imunológica, uma área do conhecimento parte do princípio de que emoções, pensamentos e experiências sociais podem produzir mudanças mensuráveis no organismo, afetando desde a resposta ao estresse até a suscetibilidade a doenças (Cole, 2026; Slavich, 2024).

Para Mu *et al.* (2026) o cérebro humano processa a exclusão social de maneira semelhante a dor física, isto percebe-se através de técnicas de neuroimagem que identificaram que experiências relacionadas à rejeição, abandono ou exclusão ativam regiões cerebrais associadas ao processamento da dor, especialmente o córtex cingulado anterior.

Daley, Ricon e Leslie (2024) enfatizam que tal descoberta representa um importante avanço para a compreensão da relação entre sofrimento emocional e adoecimento corporal, pois evidencia que a dor social não constitui apenas uma metáfora, mas uma experiência

biologicamente real, em termos evolutivos, essa resposta pode ser compreendida como um mecanismo adaptativo desenvolvido para estimular a manutenção dos vínculos sociais, fundamentais para a sobrevivência da espécie humana.

Quando o cérebro interpreta o isolamento social como uma ameaça, ocorre a ativação dos sistemas biológicos responsáveis pela resposta ao estresse, inicialmente, essa reação possui caráter adaptativo, preparando o organismo para lidar com situações potencialmente perigosas, mas, quando a percepção de ameaça se mantém por períodos prolongados, como ocorre no isolamento social crônico, os mecanismos de defesa permanecem continuamente ativados, produzindo efeitos prejudiciais sobre diferentes sistemas corporais (Morisset, 2018; Holt-Lunstad; Smith; Layton, 2010).

Um dos principais sistemas envolvidos nesse processo é o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, ao detectar sinais de estresse, o hipotálamo libera substâncias que estimulam a hipófise, a qual, por sua vez, promove a ativação das glândulas suprarrenais, com isso, ocorre a liberação de glicocorticoides, especialmente o cortisol, conhecido como o principal hormônio do estresse e em condições normais, o cortisol desempenha funções importantes para a sobrevivência, auxiliando na regulação do metabolismo, da resposta imunológica e da adaptação às demandas ambientais, mas quando seus níveis permanecem elevados por longos períodos, seus efeitos tornam-se prejudiciais (Byeon, 2026; Cole, 2026; Zheng *et al.*, 2026).

A exposição crônica ao cortisol pode comprometer diversas funções fisiológicas, entre seus efeitos estão alterações metabólicas, prejuízos cognitivos, distúrbios do sono, aumento da pressão arterial e enfraquecimento da resposta imunológica (Souza *et al.*, 2021). Slavich (2020) complementa que a produção persistente desse hormônio favorece processos inflamatórios que contribuem para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade, transtornos neurodegenerativos e outras condições associadas ao envelhecimento precoce e à redução da expectativa de vida.

Outro mecanismo importante envolve a ativação prolongada do sistema nervoso simpático, sistema responsável por desencadear a conhecida resposta de luta ou fuga diante de situações percebidas como ameaçadoras, compreende-se que durante essa ativação, ocorre aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e da liberação de substâncias como adrenalina e noradrenalina (Khalaf *et al.*, 2023; Eisenberg; Lieberman; Williams, 2003).

Embora tais respostas sejam essenciais para enfrentar desafios imediatos, sua manutenção prolongada gera desgaste fisiológico significativo, em indivíduos submetidos ao isolamento social crônico, o organismo pode permanecer em estado constante de alerta, mesmo na ausência de perigos reais, favorecendo a sobrecarga cardiovascular e o comprometimento de diversos sistemas orgânicos (Liu; Li; Yang, 2026; Knapp *et al.* 2004).

Uma das consequências mais relevantes desse processo é o desenvolvimento da chamada inflamação crônica de baixo grau., ou seja, é uma inflamação aguda, que constitui uma resposta protetiva diante de infecções ou lesões, a inflamação crônica caracteriza-se por uma ativação persistente e silenciosa do sistema imunológico (Matthews *et al.*, 2016).

Slavich (2024) e Sepulcri (2015) explicam que o organismo passa a produzir continuamente substâncias inflamatórias que, ao longo do tempo, provocam danos aos tecidos saudáveis, embora muitas vezes não apresente sintomas evidentes em suas fases iniciais, esse estado inflamatório está associado ao surgimento de diversas doenças crônicas.

“As situações de rejeição e isolamento social são processadas pelo cérebro como ameaças biológicas fundamentais, desencadeando respostas neurais que ativam os eixos neuroócrinos do estresse. Essa estimulação prolongada altera a sensibilidade dos receptores celulares, promovendo uma resistência sistêmica aos glicocorticoides e a consequente liberação desregulada de mediadores inflamatórios na corrente sanguínea. Com o tempo, essa sinalização inflamatória crônica de baixo grau passa a agredir tecidos saudáveis, danificando de forma silenciosa e progressiva a integridade do sistema cardiovascular”. (Slavich, 2020, p. 415).

O corpo passa a responder à ausência de vínculos sociais como se estivesse enfrentando uma ameaça contínua, direcionando recursos fisiológicos para a sobrevivência imediata em detrimento da manutenção da saúde a longo prazo, o sistema cardiovascular encontra-se entre os mais afetados por essas alterações, com o aumento persistente da pressão arterial, associado aos processos inflamatórios e ao excesso de hormônios do estresse, favorece o desenvolvimento de hipertensão arterial, aterosclerose, infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral para tal a inflamação sistêmica contribui para o desgaste progressivo dos vasos sanguíneos, aumentando significativamente os riscos de morbidade e mortalidade associados às doenças cardiovasculares (Cole, 2026; Zheng, 2026).

“O isolamento social crônico altera a expressão gênica dos leucócitos circulantes, ativando o Consórcio de Genes de Resposta Conservada à Adversidade (CTRA). O bloqueio na sinalização dos glicocorticoides induz o organismo a uma superexpressão de genes associados à inflamação sistêmica, enquanto deprime as defesas antivirais primárias. Assim, a arquitetura molecular do sistema imune é severamente reprogramada pelo cérebro em resposta à solidão crônica, consolidando uma vulnerabilidade biológica

crônica que culmina no desgaste tecidual e na mortalidade precoce”. (COLE, 2026, p. 54).

Os efeitos do isolamento social também podem ser observados em estruturas cerebrais relacionadas à memória, à regulação emocional e ao processamento cognitivo, com a exposição prolongada ao estresse e à inflamação está associada a alterações em regiões como o hipocampo e o córtex pré-frontal, comprometendo funções cognitivas importantes e aumentando a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais e doenças neurodegenerativas (Silva; Vargas, 2021; Neri *et al.*, 2018; Rangé, 2011).

3.3 Repercussões Clínicas e Epidemiológicas: O Isolamento Crônico como Fator de Risco para a Mortalidade Precoce

Estudos epidemiológicos como o de Slavich (2024) e Souza *et al.* (2021) demonstram que indivíduos submetidos ao isolamento social crônico apresentam maior probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares, alterações metabólicas, comprometimentos cognitivos e disfunções imunológicas, condições que resultam de processos biológicos desencadeados pela ativação prolongada dos sistemas de resposta ao estresse, os quais promovem alterações hormonais, inflamatórias e neuroquímicas capazes de comprometer progressivamente o funcionamento do organismo.

Ribot, Rodríguez e Gonzáles (2021) atentam para as principais repercussões clínicas associadas ao isolamento social destacam-se as doenças cardiovasculares, pois a exposição contínua ao estresse decorrente da solidão e da ausência de suporte social contribui para o aumento da pressão arterial, da frequência cardíaca e dos processos inflamatórios sistêmicos.

Ao longo do tempo, essas alterações favorecem o desenvolvimento de hipertensão arterial, aterosclerose, insuficiência cardíaca, infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral, indicando que indivíduos socialmente isolados apresentam maior risco de eventos cardiovasculares quando comparados àqueles que mantêm relações sociais satisfatórias e redes de apoio consistentes (Esposito, 2025; Cacioppo; Patrick, 2010)

Cerutti *et al.* (2021) refere-se aos impactos do isolamento social sobre a saúde cognitiva, uma vez que, o cérebro humano depende de estímulos sociais para o desenvolvimento e manutenção de diversas funções relacionadas à memória, atenção, linguagem e regulação emocional. Quando ocorre uma redução significativa dessas interações, observa-se aumento da vulnerabilidade ao declínio cognitivo e às doenças neurodegenerativas (Ferreira, 2023).

Pessoas submetidas ao isolamento social prolongado apresentam maior probabilidade de desenvolver comprometimento cognitivo leve e diferentes formas de demência, incluindo a doença de Alzheimer, a ausência de estímulos sociais significativos contribui para a redução da reserva cognitiva, comprometendo a capacidade cerebral de lidar com os efeitos do envelhecimento e de processos patológicos (Junior *et al.*, 2026; Lira *et al.*, 2026).

Para Medrado (2025) o sistema imunológico também sofre importantes repercussões em decorrência do isolamento social crônico, com a ativação persistente dos mecanismos biológicos relacionados ao estresse provoca alterações na produção e no funcionamento das células de defesa do organismo. Ocorrendo a diminuição da capacidade imunológica de responder adequadamente a agentes infecciosos, aumentando a suscetibilidade a infecções virais, bacterianas e outras doenças oportunistas, isto é, indivíduos socialmente isolados frequentemente apresentam recuperação mais lenta diante de enfermidades e maior dificuldade na cicatrização de lesões, evidenciando o impacto da conexão social sobre os mecanismos fisiológicos de proteção e reparação do organismo (Nobre, 2025; Sá, 2025; Peplau; Perlman, 1982).

Ainda segundo Junior *et al.* (2026) e Silva e Vargas (2021) o isolamento social está associado ao agravamento de condições clínicas já existentes, pessoas diagnosticadas com doenças crônicas, como diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, tendem a apresentar piores prognósticos quando vivenciam situações prolongadas de solidão e afastamento social. Zanatta *et al.* (2021) complementa a explicação dizendo que, isto ocorre porque a ausência de suporte emocional e instrumental dificulta a adesão aos tratamentos, reduz a motivação para o autocuidado e aumenta os níveis de sofrimento psicológico, criando um contexto favorável à progressão das enfermidades.

Do ponto de vista epidemiológico, para Zoldan (2025) os dados disponíveis revelam a magnitude desse problema, os efeitos do isolamento social e da solidão sobre a mortalidade são comparáveis aos de fatores de risco tradicionalmente reconhecidos pela Medicina, como o tabagismo, o consumo abusivo de álcool, o sedentarismo e a obesidade. E para a OMS (2025) tal constatação representa uma mudança significativa na forma como a saúde pública compreende os determinantes do adoecimento, uma vez que evidencia a importância das relações sociais como componentes fundamentais para a manutenção da saúde e da longevidade.

Seguindo ainda a OMS (2025) e Knapp *et al.* (2004) destaca-se que a conexão social constitui um dos principais fatores protetivos para o bem-estar físico e mental e a ausência de

relações significativas está associada ao aumento do risco de morte prematura em diferentes populações e faixas etárias, o que reforça a necessidade de compreender o isolamento social como uma questão coletiva e não apenas individual, exigindo estratégias de prevenção que envolvam políticas públicas, fortalecimento comunitário e promoção da participação social.

Nas contribuições de Dalgalarondo (2019) e Pocinho e Macedo (2017) o impacto do isolamento social sobre os processos biológicos relacionados ao envelhecimento, indicando que o sofrimento emocional crônico e a exposição prolongada ao estresse podem acelerar o desgaste celular por meio da redução dos telômeros.

Cole (2026) e Liu, Li e Yang (2026) detalham que os telômeros são estruturas localizadas nas extremidades dos cromossomos, responsáveis por proteger o material genético durante a divisão celular, seu encurtamento progressivo é considerado um marcador biológico do envelhecimento, sugerindo que indivíduos submetidos a elevados níveis de estresse psicossocial, incluindo a solidão persistente e o isolamento social, apresentam telômeros mais curtos quando comparados àqueles que mantêm relações sociais satisfatórias.

A redução acelerada dos telômeros está associada ao aumento da vulnerabilidade a doenças crônicas, ao declínio funcional e à diminuição da expectativa de vida, dessa forma, os efeitos do isolamento social não se restringem ao sofrimento psicológico ou ao aparecimento de doenças específicas, mas alcançam mecanismos biológicos fundamentais relacionados ao próprio processo de envelhecimento, tal constatação fortalece a compreensão de que a conexão social exerce influência direta sobre a saúde celular e sobre a longevidade humana (Ribot; Rodríguez; González, 2021; Matthews *et al.*, 2016).

Straub (2026); Castro (2024); Weiss (1973), revelam ainda que isolamento social crônico deve ser reconhecido como um importante determinante social da saúde, seus efeitos acumulativos atingem simultaneamente os sistemas cardiovascular, imunológico, neuroendócrino e cognitivo, favorecendo o desenvolvimento de múltiplos agravos físicos e mentais e sua associação com a mortalidade precoce demonstra que a qualidade das relações interpessoais possui impacto comparável ao de diversos fatores tradicionalmente monitorados pelos serviços de saúde.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

4.1 A Solidão Percebida e o Isolamento Social como Gatilhos do Sofrimento Psíquico

A análise das literaturas utilizadas permitiu identificar que um dos principais achados

refere-se à distinção entre isolamento social objetivo e solidão percebida, isto é, os estudos revisados demonstram que a quantidade de contatos sociais nem sempre corresponde à qualidade das relações estabelecidas, evidenciando que indivíduos cercados por pessoas também podem experimentar intenso sofrimento emocional, observou-se consenso entre os autores quanto à importância da percepção subjetiva de pertencimento para a manutenção da saúde mental (Straub, 2026; Ferreira, 2023; Slavich, 2020; Rangé, 2011).

Verifica-se também, que tanto o isolamento social objetivo quanto a solidão percebida estão associados ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, desesperança e baixa autoestima, porém a literatura sugere que a solidão percebida apresenta impacto particularmente significativo sobre o sofrimento psíquico, uma vez que envolve interpretações cognitivas relacionadas à rejeição, abandono e falta de apoio social, favorecendo a construção de crenças negativas acerca de si mesmo e dos outros, contribuindo para o fortalecimento de comportamentos de esquiva e retraimento social (Lira *et al.*, 2026; Mu *et al.*, 2026; Gomes, 2025; Cerutti *et al.*, 2021).

Outro aspecto identificado, refere-se ao desenvolvimento de estados de hipervigilância social, apontando que indivíduos submetidos ao isolamento prolongado passam a interpretar o ambiente como potencialmente ameaçador, aumentando a sensibilidade a sinais de rejeição e exclusão e tal mecanismo contribui para a manutenção do ciclo de isolamento, dificultando a formação de novos vínculos e agravando o sofrimento emocional, por isso, reforça-se a compreensão de que a conexão social representa uma necessidade psicológica fundamental para o desenvolvimento humano e para a preservação da saúde mental (Junior *et al.*, 2026; Castro, 2024; Daley; Ricon; Leslie, 2024).

4.2 Evidências Neurobiológicas da Relação entre Sofrimento Psíquico e Adoecimento Corporal

Neste viés, a revisão refere-se aos mecanismos neurobiológicos responsáveis pela conexão entre sofrimento emocional e adoecimento físico, os estudos analisados demonstram que o cérebro humano processa experiências de exclusão social utilizando circuitos neurais semelhantes aos envolvidos na percepção da dor física, tal constatação fortalece a compreensão de que a dor social constitui uma experiência biologicamente real, capaz de desencadear respostas fisiológicas significativas (Zheng, 2026; Morisset, 2018; Holt-Lunstad; Smith; Layton, 2010).

Compreende-se também, que o isolamento social crônico promove ativação persistente do

eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e do sistema nervoso simpático, aumentando a liberação de hormônios relacionados ao estresse, especialmente o cortisol, embora tais mecanismos possuam função adaptativa em situações de ameaça aguda, sua ativação prolongada produz efeitos prejudiciais sobre o organismo, entre as principais consequências observadas destacam-se alterações metabólicas, desregulação imunológica, aumento da pressão arterial e intensificação dos processos inflamatórios (Byeon, 2026; Cole, 2026; Slavich, 2020).

Têm-se também, que indivíduos submetidos ao isolamento social apresentam níveis elevados de marcadores inflamatórios, sugerindo a presença de inflamação crônica de baixo grau, tal condição está relacionada ao desenvolvimento de diversas doenças crônicas, incluindo enfermidades cardiovasculares, metabólicas e neurodegenerativas, corroborando os pressupostos da Psiconeuroimunologia, evidenciando que fatores emocionais e sociais exercem influência direta sobre a saúde física (Lira *et al.*, 2026; Esposito, 2025; Slavich, 2024; Cerutti *et al.*, 2021).

4.3 Impactos do Isolamento Social na Saúde Física e na Expectativa de Vida

A revisão retrata que o isolamento social crônico está associado a importantes repercussões clínicas e epidemiológicas, indicando aumento significativo do risco de doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, comprometimento cognitivo, demências e maior vulnerabilidade a infecções, observa-se que indivíduos socialmente isolados tendem a apresentar piores indicadores de saúde geral quando comparados àqueles que mantêm relações interpessoais satisfatórias (Straub, 2026; Zoldan, 2025; Peplau; Perlman, 1982).

No que tange, a associação entre isolamento social e mortalidade precoce, os estudos internacionais são os que mais apontam que os efeitos da desconexão social podem ser comparáveis aos de fatores de risco amplamente reconhecidos pela Medicina, como tabagismo, sedentarismo, obesidade e consumo abusivo de álcool, reforçando a necessidade de reconhecer o isolamento social como um importante determinante social da saúde e não apenas como uma questão relacionada ao estilo de vida ou ao bem-estar emocional (Mu *et al.*, 2026; Ribot; (Ribot; Rodríguez; González, 2021; Matthews, 2016).

Destaca-se também, que a exposição prolongada ao estresse decorrente da solidão pode acelerar processos biológicos relacionados ao envelhecimento celular, incluindo o encurtamento dos telômeros, este fenômeno encontra-se associado ao aumento da vulnerabilidade a doenças crônicas e à redução da expectativa de vida, dessa maneira, os achados analisados demonstram que a qualidade das relações sociais exerce influência significativa sobre a longevidade humana

(Cordioli; Correia, 2019; Dalgalarrodo, 2019; Eisenberger; Lieberman; Williams, 2003).

De maneira geral, os resultados evidenciam que o isolamento social crônico constitui um fenômeno complexo, multidimensional e capaz de produzir repercussões profundas sobre a saúde mental, física e social dos indivíduos (Castro, 2024; Evaristo; Queiroga; Capellini, 2023).

Os estudos aqui analisados, convergem para a compreensão de que os vínculos sociais representam um fator essencial para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial, funcionando como importante elemento protetivo contra o sofrimento psíquico, o adoecimento corporal e a mortalidade precoce (Straub, 2026; Cacioppo; Patrick, 2010; Weiss, 1973).

5. CONCLUSÃO

Este estudo, de cunho de revisão bibliográfica, permitiu compreender que o isolamento social crônico constitui um fenômeno complexo, capaz de produzir repercussões significativas tanto na saúde mental quanto na saúde física dos indivíduos, ou seja, a ausência prolongada de vínculos sociais satisfatórios favorece o desenvolvimento de sofrimento psíquico, manifestado por sentimentos de solidão, ansiedade, tristeza, desesperança e fragilização emocional. Segundo Dalagalarrodo (2019) e Bowlby (2002) tais experiências não permanecem restritas à esfera psicológica, sendo traduzidas biologicamente por meio de mecanismos neuroendócrinos, imunológicos e inflamatórios que contribuem para o adoecimento corporal.

Compreende-se também, que o cérebro interpreta a exclusão social como uma condição de ameaça, ativando sistemas fisiológicos relacionados à sobrevivência e quando essa ativação ocorre de forma crônica, observa-se aumento dos níveis de estresse, desregulação imunológica e inflamação persistente, fatores associados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, comprometimentos cognitivos, alterações metabólicas e redução da expectativa de vida (Cole, 2026, Straub, 2026).

Neste viés, o isolamento social não deve ser compreendido apenas como uma questão comportamental ou emocional, mas como um importante determinante social da saúde, uma vez que, seus impactos apresentam magnitude comparável à de fatores de risco tradicionalmente reconhecidos pela Medicina, configurando-se como um relevante problema de saúde pública. Em suma, espera-se que este estudo contribua para ampliar as discussões sobre a importância da conexão humana como elemento essencial para a saúde, a qualidade de vida e a longevidade da população.

REFERÊNCIAS

BOWLBY, J. **Apego e perda**: v. 1: apego. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

BYEON H. *The impact of social isolation and digital exclusion on mental and physical health in older adults: A meta-analysis*. *Medicine*, 105(4), e46010. 2026.

<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000046010>. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41578462/>. Acesso em: 30 mai. 2026.

CACIOPPO, J. T.; PATRICK, W. **Solidão**: a natureza humana e a necessidade de vínculo social. Rio de Janeiro: Record, 2010.

CASTRO, P. G. **Relação Entre o uso das Redes Sociais e o Bem-Estar Psicológico, o Suporte Social e a Solidão em Jovens Adultos**. TEDE de Mestrado. Universidade Católica Portuguesa (Portugal) ProQuest Dissertations & Theses. 2024. Disponível em:

<https://repositorio.ucp.pt/entities/publication/fd812269-0b0a-48c8-bb5c-b6886adbb00e>. Acesso em 26 mai. 2026.

CERUTTI, R., *et al.* *Hikikomori*: O Sofrimento Silencioso dos Jovens. Vol. 56, n^o 3 *Riv Psichiatria*. 2021;56(3):129-137 doi 10.1708/3635.36153. Disponível em:

<https://www.rivistadipsichiatria.it/archivio/3635/articoli/36153>. Acesso em 27 mai. 2026.

COLE, D. G. **Mecanismos moleculares da solidão**: a resposta genômica conservada à adversidade social. Rio de Janeiro: Intermédica, 2026.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Nota Técnica CFP nº 01/2025**: Orientações sobre a atuação profissional de psicólogas(os) na prevenção do suicídio e da automutilação. Brasília: CFP, 2025. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/>. Acesso em: 05 jun. 2026.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Nota Orientativa**: Impactos das tecnologias digitais na saúde mental de crianças, adolescentes e jovens. Brasília: CFP, 2025. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/>. Acesso em: 05 jun. 2026.

CORDIOLI, A. V.; CORREIA, L. S. (org.). **Psicoterapias**: abordagens atuais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DALEY, S. F.; RINCON, M. G.; LESLIE, S. W. *Enuresis*. *StatPearls Publishing*. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31424765/>. Acesso em 29 mai. 2026.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

EISENBERGER, N. I.; LIEBERMAN, M. D.; WILLIAMS, K. D. *Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion*. *Science*, [S. l.], v. 302, n. 5643, p. 290-292, out. 2003.

ESPOSITO, V. **Il Mondo in una stanza: una ricerca mixed methods sul fenomeno Hikikomori**. Tesi (Dottorato in Scienze Sociali) – Facoltà di Medicina e Psicologia, Università degli Studi di Roma "La Sapienza", Roma, 2025. Disponível em:

<https://iris.uniroma1.it/handle/11573/1735832>. Acesso em: 25 mai. 2026.

EVARISTO, D. C. S.; QUEIROGA, B. A. M.; CAPELLINI, S. A. Impactos do isolamento social no desenvolvimento de pré-escolares. **Revista Psicopedagogia**, [S. l.], v. 40, n. 121, p. 17–27, 2023. DOI: 10.51207/2179-4057.20230002. Disponível em: <https://revistapsicopedagogia.com.br/revista/article/view/125>. Acesso em: 02 jun. 2026.

FERREIRA, J. L. P. **Adição às Redes Sociais, Solidão e Solitude**. TEDE de Mestrado. Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal) ProQuest Dissertations & Theses, 2023. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/67f2b35f14595c45b03aa42060ce9499/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 26 mai. 2026.

GOMES, A. M. A. **Traumas transgeracional, isolamento social e solidão**. 1º ed. Rio de Janeiro: Contra O Vento. 2025.

HOLT-LUNSTAD, J.; SMITH, T. B.; LAYTON, J. B. *Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review*. **PLOS Medicine**, [S. l.], v. 7, n. 7, e1000316, p. 1-20, jul. 2010.

JUNIOR, A. P. S.; *et al.* Depressão em idosos: fisiopatologia, fatores de risco e abordagens terapêuticas. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, [S. l.], v. 7, n. 5, p. e757832, 2026. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v7i5.7832>. Acesso em: 23 mai. 2026.

KHALAF, A. M., *et al.* *The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review*. **Cureus**, 15(8), e42990. 2023. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10476631/>. Acesso em: 27 mai. 2026.

KNAPP, P., *et al.* **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

LIU, Q.; LI, Y.; YANG, F. *Disability transitions and life expectancy: a national longitudinal study on social isolation and loneliness in China*. **Global health action**, 19(1), 2647315. 2026. <https://doi.org/10.1080/16549716.2026.2647315>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41944138/>. Acesso em 25 mai. 2026.

LIMA, L. M. L. **Impacto do isolamento social na saúde física e psíquica de adolescentes com condições crônicas imunossupressoras/imunomediadas preexistentes durante o enfrentamento da COVID-19**. 2023. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5141/tde-24082023-123326/>. Acesso em: 23 mai. 2026.

LIRA, P. P. M., *et al.* Isolamento social na adolescência em tempos digitais: impactos no desenvolvimento da comunicação e nas relações interpessoais na vida adulta. **ARACÊ**, [S. l.], v. 8, n. 5, p. e12997, 2026. DOI: 10.56238/arev8n5-002. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/12997>. Acesso em: 02 jun. 2026.

LUNETTA, R. G. A. *et al.* Pesquisa qualitativa e seus fundamentos na investigação científica. **GeSec: Revista de Gestão e Secretariado**, [S. l.], v. 15, n. 7, p. 1-22, 2024. DOI:

<https://doi.org/10.7769/gesec.v15i7.4019>. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/>. Acesso em: 29 mai. 2026.

MATTHEWS, G. A., *et al.* *Dorsal Raphe Dopamine Neurons Represent the Experience of Social Isolation.* *Cell*, 164(4), 617–631. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.12.040>. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26871628/>. Acesso em: 30 mai. 2026.

MEDRADO, V. (org.). **Qualidade de vida e saúde: perspectivas contemporâneas.** Volume 5. 2025. E-book. Disponível em: <https://books.google.com.br/>. Acesso em: 01 jun. 2026.

MORISSET, J. *Isolement et contention en psychiatrie, facteurs d'influence et alternatives [Reclusion and physical restraint in psychiatry: Influencing factors and alternatives.]*. *Recherche en soins infirmiers*, (132), 78–90. 2018. <https://doi.org/10.3917/rsi.132.0078>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29771102/>. Acesso em: 27 mai. 2026.

MU, X., *et al.* *The impact of social isolation and loneliness on the excess risk for mortality, cardiovascular events, dementia, and depression among adults with stroke.* *Journal of affective disorders*, 410, 121949. 2026. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121949>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032726008013>. Acesso em: 29 mai. 2026.

NERI, A. L. *et al.* Isolamento social e solidão em idosos brasileiros: resultados do ELSI-Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 52, supl. 2, 12s, p. 1-10, nov. 2018. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsp/v52s2/0034-8910-rsp-52-s2-S1518-87872018052000613.pdf. Acesso em: 01 jun. 2026.

NOBRE, A. **Vivências de solidão, isolamento e exclusão social em idosos da comunidade da freguesia de Messejana, concelho de Aljustrel.** Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Beja. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Beja. 2025. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032726008013>. Acesso em 30 mai. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE-OMS. **Conexão social é associada à melhoria da saúde e redução do risco de morte prematura:** relatório da comissão sobre conexão social. Genebra: OMS, 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/>. Acesso em: 27 mai. 2026.

PEPLAU, L. A.; PERLMAN, D. *Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy.* New York: John Wiley & Sons, 1982.

POCINHO, M.; MACEDO, E. Solidão: Um Construto Complexo. **Interações: Sociedade e as novas modernidades**, [S. l.], n. 32, 2017. Disponível em: <https://www.interacoes-ismt.com/index.php/revista/article/view/399>. Acesso em: 7 jun. 2026.

RANGÉ, B. (org.). **Terapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

RIBOT, V. R. C.; RODRÍGUEZ, G. N.; GONZÁLEZ, Q. A. *Hikikomori: síndrome de isolamento social extremo en adolescentes y jóvenes*. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, Havana, v. 18, n. 2, p. 1-11, maio/ago. 2021. Disponível em: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=108588>. Acesso em: 01 jun. 2026.

SÁ, K. W. **A geração do instantâneo entre a vida e a morte**. 2025. Disponível em: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/>. Acesso em: 23 mai. 2026.

SEPULCRI, B. (org.). **Sistemas em terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

SILVA, C. M. S. A.; VARGAS, S. C. Saúde mental de jovens adultos em meio ao isolamento. In: **MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA - CONGREGA URCAMP**, 17., 2021, Bagé. Centro Universitário da Região da Campanha, 2021. Disponível em: <http://revista.urcamp.tche.br/index.php/congregaanaismic/article/viewFile/4103/3176>. Acesso em: 6 jun. 2026.

SILVA, L.; FAUSTINO, S. Método qualitativo: origem, conceitos e relevância nas Ciências Humanas. *SciELO Preprints*, [S. l.], 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints>. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/>. Acesso em: 30 mai. 2026.

SLAVICH, G. M. **Psiconeuroimunologia translacional**: como o estresse social se traduz em doença biológica. São Paulo: Clona, 2024.

SLAVICH G. M. *Social Safety Theory: A Biologically Based Evolutionary Perspective on Life Stress, Health, and Behavior*. *Annual review of clinical psychology*, 16, 265–295. 2020. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32141764/>. Acesso em: 23 mai. 2026.

SOUZA, G. F. A., et al. *Factors associated with stress, anxiety and depression in patients with chronic diseases during the period of social distancing*. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 14, p. e339101422211, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.22211. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/22211>. Acesso em: 24 mai. 2026.

STRAUB, R. O. **Psicologia da saúde**: uma abordagem biopsicossocial. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2026. E-book.

WEISS, R. S. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press, 1973.

ZANATTA, C., et al. Sofrimento psíquico, envelhecimento e finitude. *Revista Valore*, [S. l.], v. 6, p. 92–108, 2021. DOI: 10.22408/reva602021102292-108. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/1022>. Acesso em: 23 mai. 2026.

ZHENG, Y., et al. *Impact of loneliness on health in healthy populations: A meta-analysis*. *British journal of health psychology*, 31(1), e70040. 2026. <https://doi.org/10.1111/bjhp.70040>. Disponível em: <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41355074/>.

Acesso em 30 mai. 2026.

ZOLDAN, L. **Relatório da OMS aponta impacto global da solidão na saúde: implicações clínicas do isolamento social.** São Paulo: Hospital Israelita Albert Einstein, 2025. Disponível em: <https://site.cff.org.br/>. Acesso em: 25 mai. 2026.