

Solidão e Bem-Estar em Adultos Portugueses: Uma Revisão de Literatura

Inês Agostinho

Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Psicologia, Portugal

Luísa Grácio

Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Psicologia, Portugal | Centro de Investigação em Educação e Psicologia (CIEP), Universidade de Évora, Portugal
ORCID: 0000-0001-9805-3378

Maria João Carapeto

Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Psicologia, Portugal | Comprehensive Health Research Center (CHRC), Universidade de Évora, Portugal
ORCID: 0000-0001-8912-9916

Informação do artigo

Recebido: 30/09/2024

Revisto: 28/11/2024

Aceite: 30/12/2024



RESUMO

A solidão tem sido associada à diminuição da qualidade da saúde, incluindo mental, e do bem-estar ao longo do ciclo de vida. O presente estudo é uma revisão de literatura cujo objetivo é o de analisar a relação entre solidão e bem-estar em adultos de meia-idade e idosos portugueses. Foram pesquisadas publicações nas bases de dados RCAAP, Scopus e Web of Science. As palavras-chave, em português e inglês, foram: meia-idade ou idosos ou envelhecimento, bem-estar, solidão, Portugal ou portugueses. A pesquisa foi limitada para estudos com participantes portugueses, entre 2024 e 2014, com disponibilidade online do texto completo, em português ou inglês. Incluir medidas de solidão e de bem-estar, e a relação entre ambos foi o principal critério de inclusão. Foram excluídas as publicações relativas a projetos, relatórios de estágio, dissertações e teses, e estudos específicos do contexto da pandemia COVID-19. Dos 261 resultados iniciais, seis foram selecionados para análise. A maior parte das publicações selecionadas relatam a adaptação de instrumentos para a população portuguesa. Sugerem que a solidão está relacionada a menor satisfação com a vida; relação com família, amigos e apoio social; felicidade; e afetos positivos. Está também relacionada com mais afetos negativos. Alguns estudos abordam a relação da solidão com elementos do bem-estar psicológico (e.g., autoestima) e social (e.g., sentido de pertença). Conclui-se da necessidade de mais estudos sobre a solidão e o bem-estar em adultos mais velhos portugueses, especialmente estudos que considerem também o modelo do bem-estar psicológico e social, e a complexidade dos fenômenos da solidão.

Palavras-chave: psicogerontologia; envelhecimento; saúde; meia-idade; idosos.

INTRODUÇÃO

A solidão é, muitas vezes, vista pela sociedade como uma parte natural do envelhecimento, o que acaba por levar à sua desvalorização nos adultos mais velhos e à sua aceitação passiva também por parte de outros indivíduos (Pikhartova et al., 2016). Ao mesmo tempo, há uma crença, já bastante difundida nos dias de hoje, que normaliza a tristeza e anedonia nos adultos mais velhos (Faísca et al., 2019) e que a considera, pelo menos em parte, como natural consequência dessa solidão. A questão que se coloca é a de perceber se efetivamente a solidão afeta negativamente o bem-estar dos adultos mais velhos ou se desvincular-se da relação com os outros é um processo adaptativo nesta etapa da vida (Cumming & Henry, 1961).

Tanto a solidão como o bem-estar são processos complexos. Relativamente ao bem-estar, três modelos têm distinguido bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar social. O bem-estar subjetivo é um construto central, examinado no contexto da psicologia positiva e da promoção da saúde mental (Barry et al., 2017). Diener (2000) destaca três aspetos do bem-estar subjetivo: a satisfação com a vida (e toda a subjetividade da experiência que lhe está associada), a ausência de afetos negativos, mas também a presença de afetos positivos. A investigação tem sugerido que o bem-estar subjetivo, em geral, se mantém ao longo da vida, e só os afetos positivos tendem a diminuir (Jebb et al., 2020)

O conceito de bem-estar psicológico foi proposto por Ryff (1989), descrevendo-o como o nível pleno de funcionamento psicológico de um indivíduo, com autoconhecimento e maturidade suficiente

para atuar nos diferentes campos da vida. A proposta de Ryff (1989) assentou em seis dimensões: autoaceitação, relacionamento interpessoal, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal. Quando estas dimensões não se encontram desenvolvidas, a pessoa pode sentir-se insatisfeita com a vida e consigo, tendo dificuldades em relacionar-se com os outros, em criar uma rede de apoio, e até de se desenvolver profissional e pessoalmente (Rossi et al., 2020).

Keyes (1998) propôs o conceito de bem-estar social como a avaliação que a pessoa faz das suas próprias circunstâncias e funcionamento em sociedade (integração social; aceitação social; contribuição social; atualização social; coerência social).

A solidão define-se como a ausência percebida de relações interpessoais satisfatórias e é geralmente acompanhada de mal-estar psicológico (Young, 1982). É um conceito complexo, multidimensional, e subjetivo, que pode ser experienciado de formas diferentes, em variados contextos, por indivíduos distintos (Coplan et al., 2021). Coplan e colegas (2021), em sentido mais amplo, consideram-na uma separação física e/ou percebida em relação aos outros e propõem um modelo que capta as diferentes facetas da experiência de estar só, e os seus determinantes e consequências. A experiência de estar só é vista como o resultado de isolamento social externamente imposto (e.g., exclusão social), motivações para evitar os outros (e.g., timidez) e/ou motivações para procurar estar só (e.g., introversão). Como consequências de estar/sentir-se só, os autores consideram experiências tanto negativas (e.g., tristeza) como positivas (e.g., autorreflexão).

A solidão, enquanto experiência negativa, está relacionada com diversos fatores, como o contacto social desadequado e o género, sendo um preditor

de resultados negativos na saúde, declínio cognitivo e aumento do risco de mortalidade (Rico-Uribe et al., 2018; Faísca et al., 2019). Também tem sido, muitas vezes, associada a consequências negativas, como baixa afetividade positiva (Pauly et al., 2018) ou pensamentos negativos (Lay et al., 2019). Na velhice, a perda de contacto e a morte de pessoas significativas aumentam o risco de solidão (Faísca et al., 2019). No entanto, solidão, isolamento e viver sozinho são construtos distintos (Faísca et al., 2019). Um maior isolamento social, juntamente com uma menor integração social pode aumentar a probabilidade de experienciar de forma mais intensa o sentimento de solidão (Faísca et al., 2019).

O ser humano precisa, inevitavelmente, de contacto social para sobreviver; no entanto, tal não significa que precise ou que queira interagir com os outros o tempo todo ou que esteja forçosamente associado a sentimentos de solidão. Por vezes, são os próprios indivíduos que escolhem passar tempo sozinhos, sem qualquer interação social (Lay et al., 2020). As pessoas têm diferentes experiências no que toca a estar sozinho. Por vezes, estar sozinho pode ter aspetos benéficos, como sugere o conceito de solidão positiva (Palgi et al., 2021). Por exemplo, estar sozinho pode ser restaurador e relaxante, promotor do desenvolvimento e bem-estar pessoal, liberdade de escolha, alívio de stress social, ou até estimular a espiritualidade ou criatividade (Nikitin et al., 2022).

Estar sozinho (fisicamente), é uma experiência ambígua na meia-idade, e ainda mais em idosos (Lay et al., 2020). Quando este acontecimento ocorre por escolha própria, é experienciado de forma mais positiva do que quando ocorre de forma indesejada (Lay et al., 2020). À medida que as pessoas envelhecem, e, conseqüentemente a sua rede social diminui, a solidão tende a aumentar no dia-a-dia (Nikitin, et al., 2022). De

uma forma geral, é possível verificar que a solidão em idades mais avançadas afeta negativamente o bem-estar, sendo influenciada por fatores sociodemográficos como a idade, género e condições de vida (Dahlberg et al., 2022).

Neste contexto, este estudo pretende rever a investigação sobre a relação entre a solidão e o bem-estar em adultos de meia-idade e idosos portugueses.

METODOLOGIA

A presente revisão de literatura baseou-se numa pesquisa sistemática, tendo por base o protocolo PRISMA 2020 (Page et al., 2021). A pesquisa debruçou-se em três bases de dados, nomeadamente: Repositórios Científicos de Acesso Aberto em Portugal (RCAAP), SCOPUS e Web of Science. As palavras-chave utilizadas na pesquisa foram, em português e inglês: meia-idade; idosos; envelhecimento; bem-estar; solidão. A pesquisa foi limitada para estudos em Portugal, entre 2014 e 2024, com texto completo online, em português ou inglês.

Os critérios de inclusão das publicações no estudo foram: a) estudos que medissem ambos os construtos, solidão e bem-estar, e sua relação, em adultos de meia-idade e/ou idosos; b) realizados em Portugal; c) entre 2014 e 2024. Os critérios de exclusão foram: publicações que fossem projetos, relatórios de estágio, dissertações e teses, e estudos específicos do contexto da pandemia COVID-19.

Num primeiro momento foram removidos os registos que não possuíam texto completo e os repetidos. Considerando os restantes, duas das autoras escrutinaram de modo independente os resumos das publicações para decidir da sua inclusão no estudo; os desacordos foram resolvidos através de discussão até se alcançar uma decisão final consensual. Foi seguido procedimento idêntico relativamente aos dados

recolhidos de cada publicação selecionada. Sempre que necessário procedeu-se à leitura do texto completo. A informação recolhida nos artigos das publicações selecionadas foi organizada numa tabela, com as colunas para título, autor, ano de publicação, tipo de publicação, natureza do estudo, amostra, instrumentos e conclusões.

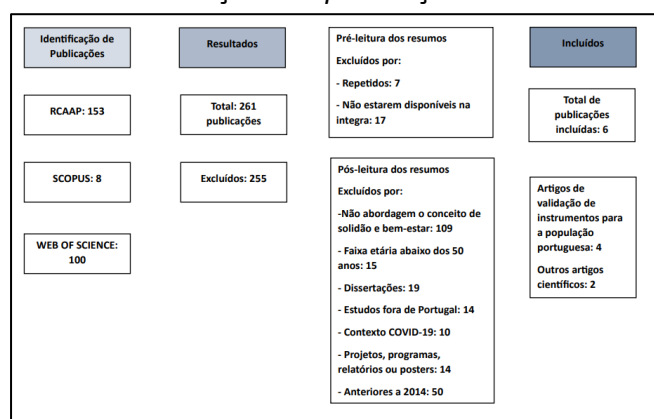
RESULTADO

Seleção de estudos

A Figura 1 sintetiza todo o processo de identificação e seleção de publicações. Foi inicialmente obtido um total de 261 resultados. Numa fase inicial, foram excluídas as publicações repetidas e com texto integral indisponível. Numa segunda fase, após a leitura dos resumos, foram excluídas 255 publicações, tendo restado seis para análise (assinaladas com * na lista de referências final).

Figura 1

Processo de seleção das publicações



Caraterísticas sociodemográficas dos participantes

Os artigos consideraram participantes com 60 anos ou mais (N=2), 65 anos ou mais (N=1), 100 anos ou mais (N=1), a partir dos 18 anos (N=1) e entre os 48 e os 90 (N=1), e verificou-se a prevalência do género feminino em todos (N=5), exceto num artigo só com participantes do género masculino (Ribeiro-Gonçalves et al., 2022).

Sobre as habilitações académicas as amostras divergem. No artigo de Araújo et al. (2021) 45.5% não tiveram educação formal; no de Tavares et al., (2023) só até 20% é que tiveram ensino primário; em Ribeiro-Gonçalves et al. (2022), 47.2% completaram o ensino secundário e 52,8% tinha estudos superiores; no artigo de Neto (2014), 66.2% não tinham ensino secundário, 12.5% tinham o ensino secundário e 21,3% tinham estudos superiores; em López-Ramos et al. (2018) 40.8% tinham o ensino básico, 47.7% tinham o ensino secundário e 11.5% tinham estudos superiores; em Daniel et al. (2023) 38.6% tinham ensino primário, 22.6% ensino básico, 15.7% ensino secundário e 8.1% tinham estudos superiores.

Relativamente ao estado civil, três dos seis estudos apresentaram percentagens de solteiros abaixo dos 9%, o estudo de Ribeiro-Gonçalves et al. (2021) revelou 36.3% e o de Daniel et al. (2023) 22.9%. Em todos os estudos, a categoria dos casados/ com companheiro tinha acima dos 59% dos participantes, exceto no de Ribeiro-Gonçalves et al. (2021). Em relação à viuvez e divórcio, apresentaram em todos os estudos valores dentro dos 30%. O estudo de Araújo et al. (2021) não considerou o estado civil.

Instrumentos usados

Os instrumentos utilizados nos artigos para avaliar a solidão foram a *University of California Los Angeles Loneliness Scale* (UCLA-LS; Russell et al. 1978), *Three Item Loneliness Scale* (T-ILS; Hughes et al., 2004) e outras questões isoladas construídas pelos autores, revelando-se uma preferência pela primeira (N=3). Para avaliar o bem-estar foi utilizada, sobretudo, a *Satisfaction with Life Scale* (SWLS, Diener et al., 1985; N=5), mas também a *Positive Valuation Life Scale* (Diener et al., 1985), *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965), e outras questões.

Caraterísticas dos estudos revistos

Dos seis estudos revistos, quatro são estudos das propriedades psicométricas da adaptação de instrumentos para a população portuguesa, designadamente para medir a solidão (2; Daniel et al., 2023; Neto, 2014), isolamento social (1; Tavares et al., 2023) e satisfação com a vida (1; López-Ramos et al., 2018). Nestes estudos, os autores introduziram medidas relacionadas com o bem-estar para testar a validade de instrumentos para medir a solidão e isolamento, ou introduziram medidas de solidão para validar instrumentos destinados a medir o bem-estar. Dos restantes dois artigos, um deles investiga a solidão, suporte social e adaptação à idade em idosos portugueses homossexuais (Ribeiro-Gonçalves et al., 2021), e o outro estuda diversas variáveis (sociodemográficas, como a idade, sexo, educação e residência em instituição; condição de saúde, funcionamento social, bem-estar e vontade de viver) em pessoas com idade superior a 100 anos (Araújo et al., 2021).

Caraterísticas sociodemográficas, solidão e bem-estar

Relativamente à solidão, o papel do género não se revelou significativo (Araújo et al., 2021; Daniel et al., 2023; Neto, 2014), apesar de dois não o analisarem (López-Ramos et al., 2018; Tavares et al., 2023) e de um deles apenas incluir o género masculino (Ribeiro-Gonçalves et al., 2021). A idade demonstrou ter um efeito significativo em dois estudos (Daniel et al., 2023; Neto, 2014), no sentido de que as pessoas mais velhas possuíam os níveis mais elevados de solidão. Não se verificou efeito da idade em outros dois (Araújo et al., 2021; Ribeiro-Gonçalves et al., 2021) e não foi analisado nos restantes. Os estudos revelaram que há níveis mais elevados de solidão nas pessoas que possuem menos educação formal (Daniel et al.,

2023; Neto, 2014; Ribeiro-Gonçalves et al., 2021). No que diz respeito ao estado civil, mostrou-se que pessoas casadas ou com companheiro/a sentem menores níveis de solidão (Daniel et al., 2023; Neto, 2014). Nos artigos analisados não foi explorada a relação entre o bem-estar e as características sociodemográficas das respetivas amostras.

Solidão e bem-estar

O estudo de Daniel et al. (2023) sugere que a solidão está moderadamente correlacionada com menor satisfação com a vida ou baixos níveis de bem-estar subjetivo. Encontraram-se correlações entre solidão e maior isolamento social. Pessoas com doenças crónicas ou com uma perceção da sua saúde como má, têm maiores níveis de solidão. Além disso, observou-se que pessoas com maiores níveis de solidão precisam de suporte emocional mais vezes.

Maior solidão associa-se a menor satisfação com a vida e mais depressão, no estudo de López-Ramos et al. (2018), e a menor autoestima, satisfação com a vida, e afetos, bem como mais afetos negativos no de Neto (2014).

Tavares e colegas (2023) encontram uma associação entre a satisfação com a vida e o isolamento social, sugerindo que níveis mais elevados de bem-estar estão associados a menores níveis de isolamento.

Ribeiro-Gonçalves e colegas (2021) concluíram que a solidão em homens idosos homossexuais está relacionada com baixo apoio percebido da família e amigos e fraca conexão com a comunidade LGBT, mas não se relacionou com o ajustamento à idade. Finalmente, o estudo de Araújo et al. (2021) indica que os adultos centenários portugueses que querem continuar a viver referem menos solidão, ter confidente e melhor bem-estar (qualidade de vida, crenças existenciais e controlo percebido

mais favoráveis) do que os outros adultos centenários.

DISCUSSÃO

Este estudo propunha-se rever a investigação sobre a relação entre solidão e bem-estar em adultos de meia idade e mais velhos portugueses. Só seis estudos consideraram simultaneamente variáveis do âmbito da solidão e do bem-estar e, destes, apenas dois tinham como principal objetivo a relação entre solidão e aspetos do bem-estar (Araújo et al., 2021; Ribeiro-Gonçalves et al., 2021). Nos restantes, sendo artigos de validação de instrumentos para a população portuguesa, esta relação era secundária. Esta é, desde logo, uma evidência da necessidade de investigação em Portugal sobre a relação entre estas variáveis.

Caraterísticas sociodemográficas, solidão e bem-estar

Os estudos analisados sugerem que a solidão se relaciona com diversas características sociodemográficas, de tal modo que é maior nos adultos mais velhos (Daniel et al., 2023; Neto, 2014), com menos escolaridade (Daniel et al., 2023; Neto, 2014; Ribeiro-Gonçalves et al., 2021), e solteiros/viúvos (Daniel et al., 2023; Neto, 2014). Não se encontraram diferenças de género na solidão, em linha com a revisão de literatura de Maes et al. (2019).

Todavia, os resultados sobre o efeito da idade na solidão foram inconsistentes, de algum modo apoiando, no seu conjunto, a meta-análise de Mund et al. (2020) que sugere estabilidade na solidão após a adolescência e que as alterações da solidão observadas na solidão não estarão relacionadas com a idade, mas com outras variáveis.

Na variável da educação, as habilitações literárias demonstraram-se maioritariamente significativas relativamente à solidão (Daniel et al., 2023; Neto,

2014; Ribeiro-Gonçalves et al., 2021), o que indica que há maiores níveis de solidão nas pessoas que possuem menos níveis de educação formal. Estes resultados estão em concordância com o que tem vindo a ser investigado, apontando para associações entre maiores níveis de educação e menores níveis de solidão (Dykstra et al., 2005; Shankar et al., 2013). Este aspeto pode ser explicado pela associação entre maiores níveis de educação e melhor competências cognitivas e de resolução de problemas, ajudando a lidar e solucionar situações de solidão ou isolamento social (Shankar et al., 2013). No que diz respeito ao estado civil, este também demonstrou ter, predominantemente, um impacto significativo na solidão (Daniel et al., 2023; Neto, 2014), indicando que pessoas casadas ou com companheiro/a sentem menores níveis de solidão. Estes resultados verificam-se em outros estudos (Hughes et al., 2004; Dykstra et al., 2004).

A relação entre o bem-estar e as características sociodemográficas não foi explorada, o que demonstra que também é necessária mais investigação nessa área.

Solidão e bem-estar

Em geral, os estudos revistos sugerem que a solidão está relacionada com menor satisfação com a vida, uma dimensão do bem-estar subjetivo, o que é consistente com outra investigação (e.g., Hsu, 2020). Todavia, o papel da solidão nos afetos positivos e negativos, que também são componentes do bem-estar subjetivo, foi menos estudado; o único estudo que os inclui relaciona a solidão com mais afetos negativos e menos positivos (Neto, 2014).

A relação da solidão com perspetivas eudemónicas do bem-estar foi menos frequentemente e menos sistematicamente estudada, tal como na literatura internacional e carece de mais investigação. Maior solidão foi relacionada com a fragilização de vários

aspectos do bem-estar psicológico, como menos autoestima (Neto, 2014), necessidade de mais suporte emocional (Daniel et al., 2023), mais depressão (López-Ramos et al., 2018), baixo apoio apercebido da família e dos amigos (Ribeiro-Gonçalves et al., 2021), ou, nos idosos centenários, não querer continuar a viver (Araújo et al., 2021). Um estudo sugeriu que a solidão não está ligada ao ajustamento à idade em homens idosos homossexuais (Ribeiro-Gonçalves et al., 2021). O bem-estar social foi relacionado com a solidão, como já mencionado, no caso do apoio social percebido (Daniel et al., 2023; Ribeiro-Gonçalves et al., 2021) mas também pela fraca conexão com a comunidade LGBT, no caso dos homens homossexuais do estudo de Ribeiro-Gonçalves e colegas (2021).

CONCLUSÃO

De modo geral, este estudo de revisão da investigação com participantes portugueses está em consonância com o que tem vindo a ser estudado em outros países e sublinha o efeito negativo da solidão no bem-estar dos adultos mais velhos. No entanto, verifica-se que ainda há muito por explorar em Portugal. Por exemplo, não se encontraram estudos relacionando a solidão positiva (ou desejada) com o bem-estar, e os estudos existentes focam sobretudo o bem-estar subjetivo, deixando muito por esclarecer acerca da relação entre a solidão e o bem-estar psicológico e social. Faltam também estudos sobre o papel moderador de outras variáveis (e.g., género, idade, etc.), isto é, que explorem a possibilidade de a relação entre a solidão e o bem-estar ser diferente em diferentes períodos da vida adulta e por género, entre outras variáveis.

Ainda assim, no ponto atual da investigação é importante sublinhar a importância de intervenções que diminuam o isolamento, o viver só e a solidão e/ou ajudem a mitigar os seus efeitos

na saúde e no bem-estar dos adultos mais velhos, num país demograficamente envelhecido como Portugal.

FINANCIAMENTO

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UIDB/04312/2020.

REFERÊNCIAS

- Araújo, L., Teixeira, L., Afonso, R. M., & Ribeiro, O. (2021). To live or die: What to wish at 100 years and older. *Frontiers in Psychology, 12*, 726621.
- Barry, M. M., Clarke, A. M., & Dowling, K. (2017). Promoting social and emotional well-being in schools. *Health Education, 117*(5), 434-451.
- Coplan, R. J., Bowker, J. C. & Nelson, L. J. (2021). Alone Again: Revisiting Psychological Perspectives on Solitude. In R. J. Coplan, J. C. Bowker, & L. J. Nelson (Eds.). *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (2nd Ed.) (pp. 3-15). Wiley.
- Cumming, E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. Basic Books.
- Dahlberg, L., McKee, K. J., Frank, A., & Naseer, M. (2022). A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging & Mental Health, 26*(2), 225-249.
- *Daniel, F., Espírito-Santo, H., Lemos, L., Guadalupe, S., Barroso, I., da Silva, A. G., & Ferreira, P. L. (2023). Measuring loneliness: Psychometric properties of the three-item loneliness scale among community-dwelling adults. *Heliyon, 9*(5).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of*

Personality Assessment, 49(1), 71–75.

https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Dykstra, P.A., & Gierveld, J. J. (2004). Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults, *Canadian Journal of Aging*, 23, 141–155,

<https://doi.org/10.1353/cja.2004.0018>

Dykstra, P. A., van Tilburg, T. G., & Gierveld, J. J. (2005). Changes in older adult loneliness. *Research on Aging*, 27, 725–747. <https://doi.org/10.1177/0164027505279712>.

Fáisca, L., Afonso, R. M., Pereira, H., & Patto, M. A. V. (2019). Solidão e sintomatologia depressiva na velhice. *Análise Psicológica*, 37(2), 209-222.

Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655-672.

Hsu, H. C. (2020). Typologies of loneliness, isolation and living alone are associated with psychological well-being among older adults in Taipei: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9181.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17249181>

Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective well-being around the world: Trends and predictors across the life span. *Psychological Science*, 31(3), 293-305.

<https://doi.org/10.1177/0956797619898826>

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 121-140.

Lay, J. C., Pauly, T., Graf, P., Biesanz, J. C., & Hoppmann, C. A. (2019). By myself and liking it? Predictors of distinct types of solitude experiences in daily life. *Journal of Personality*, 87(3), 633–647. <https://doi.org/10.1111/jopy.12421>

Lay, J. C., Pauly, T., Graf, P., Mahmood, A., & Hoppmann, C. A. (2020). Choosing solitude: Age differences in situational and affective correlates of

solitude-seeking in midlife and older adulthood. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(3), 483-493

*López-Ramos, Y., Navarro-Pardo, E., Muñoz, J. J. F., & da Silva Pocinho, R. F. (2018). Psychometric properties and factor structure of the satisfaction with life scale in an elderly Portuguese students sample. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 34(1), 146-152.

Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642-654.

Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24-52.

*Neto, F. (2014). Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-6) in older adults. *European Journal of Ageing*, 11, 313-319.

Nikitin, J., Rupperecht, F. S., & Ristl, C. (2022). Experiences of solitude in adulthood and old age: The role of autonomy. *International Journal of Behavioral Development*, 46(6), 510-519.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Palgi, Y., Segel-Karpas, D., Ost Mor, S., Hoffman, Y., Shrira, A., & Bodner, E. (2021). Positive solitude scale: Theoretical background, development and validation. *Journal of Happiness Studies*, 22, 3357–3384. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00367-4>

Pauly, T., Lay, J. C., Scott, S. B., & Hoppmann, C. A. (2018). Social relationship quality buffers negative affective correlates of everyday solitude in an adult lifespan and an older adult sample. *Psychology and Aging, 33*(5), 728–738. <https://doi.org/10.1037/pag0000278>

Pikhartova, J., Bowling, A., & Victor, C. (2016). Is loneliness in later life a self-fulfilling prophecy?. *Aging & Mental Health, 20*(5), 543-549.

*Ribeiro-Gonçalves, J. A., Pereira, H., Costa, P. A., Leal, I., & De Vries, B. (2021). Loneliness, social support, and adjustment to aging in older portuguese gay men. *Sexuality Research and Social Policy, 19*, 207–219.

Rico-Urbe, L. A., Caballero, F. F., Martín-María, N., Cabello, M., Ayuso-Mateos, J. L., & Miret, M. (2018). Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. *PloS one, 13*(1), e0190033.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. [doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069](https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069).

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press

Rossi, V. A., Martins, M. D. C. F., Tashima-Cid, D. P., & Dias, M. (2020). Reflexões sobre bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Revista Organizações em Contexto, 16*(31), 151-175.

Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 42*(3), 290–294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11

Shankar, A., Hamer, M., McMunn, A., & Steptoe, A. (2013). Social isolation and loneliness. *Psychosomatic Medicine, 75*, 161–170. <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e31827f09cd>.

*Tavares, J., Faria, A., Gonçalves, D., Mendes, D., Silva, S., & Sousa, L. (2023). Validation of the

Portuguese version of the social isolation scale with a sample of community-dwelling older adults. *International Journal of Nursing Sciences, 10*(2), 151-157.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. L. A. Peplau (Ed.), *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy* (pp. 379-406). Wiley.

Declaração de conflito de interesse

As autoras declaram que não há conflito de interesse.