

O SILÊNCIO NAS CASAS: A SOLIDÃO DOS NOSSOS IDOSOS EM TEMPOS DE NATAL

Ana Rita Queirós^{1,3}, Mariana Maia Pereira^{2,3}

¹ Médica Interna de Formação Especializada em Medicina Geral e Familiar, USF Garcia de Orta, ULS Santo António

² Médica Interna de Formação Especializada em Medicina Geral e Familiar, USF Uma Ponte para a Saúde, ULS Médio Ave

³ Membro do Corpo Editorial da AIMGF Magazine

Quando as luzes se acendem nas ruas, há portas que permanecem fechadas. O Médico de Família, mais do que ninguém, conhece quem lá está dentro.

O mês de dezembro traz consigo a promessa de reencontros, partilhas e luzes que se multiplicam nas ruas e nas janelas. Mas, por detrás de algumas cortinas, o Natal chega envolto em silêncio. São muitos os idosos que vivem sozinhos, afastados da família ou simplesmente esquecidos pelo tempo e que encontram, nesta época do ano, o eco ainda mais intenso da ausência.

Nos Cuidados de Saúde Primários, somos muitas vezes os únicos a atravessar essas portas. O Médico de Família encontra-se numa posição privilegiada para reconhecer a solidão, não apenas como um dado social, mas também como um determinante de saúde. Ela manifesta-se de forma subtil: uma tensão arterial descontrolada, uma consulta “de rotina” que se prolonga porque há mais necessidade de falar, uma insistência em marcar nova consulta apenas para “ver se está tudo bem”.

O desafio nesta altura do ano é olhar para além do motivo clínico e reconhecer o contexto humano. A solidão não se trata apenas com palavras, mas começa sempre pela escuta. É muitas vezes num simples gesto - um telefonema, uma visita domiciliária, uma pergunta sobre como vai passar o Natal - que reside o verdadeiro ato de cuidar.

Enquanto médicos internos, ainda em construção do nosso olhar clínico e humano, temos a oportunidade de aprender que ser Médico de Família é também estar atento ao que não é dito. É perceber que o “só vim medir a tensão” pode esconder um pedido de companhia e que o Natal pode ser o momento ideal para relembrar o papel que temos na comunidade, o de sermos presença.

Talvez não possamos mudar todas as circunstâncias, mas podemos ser o elo que aproxima. Podemos incentivar as famílias a visitar, mobilizar equipas de Enfermagem e Assistentes Sociais, envolver juntas de freguesia, paróquias, associações locais... Pequenos gestos multiplicam-se quando partilhados.

Num tempo que valoriza o consumo e a pressa, é importante recordar que o valor essencial da Medicina Geral e Familiar é o tempo dado ao outro: o tempo de ouvir, de estar, de cuidar. E que, às vezes, o melhor presente que um idoso pode receber é alguém que bata à sua porta e diga: *“Hoje vim só ver como está.”*

Linhas e iniciativas de apoio à solidão e ao envelhecimento ativo em Portugal

- **SOS Voz Amiga - 213 544 545 / 912 802 669 / 963 524 660 / 930 712 500** - Atendimento diário, das 15h30 às 00h30, para ouvir e apoiar pessoas que se encontram em sofrimento causadas por solidão, ansiedade, depressão ou risco de suicídio, oferecendo um espaço para conversar anonimamente e desabafar.

- **Linha do Cidadão Idoso: 800 20 35 31** (Chamada gratuita) - Atendimento em dias úteis, das 9h30 às 17h30, para aconselhar e informar os idosos sobre os seus direitos, direcioná-los para os serviços adequados se necessário e ajudar em situações de isolamento, solidão, violência ou outras necessidades urgentes.

- **Linha SNS 24: 808 24 24 24; opção 4** (Chamada gratuita) - Atendimento diário, 24 horas por dia para apoio psicológico e social em qualquer situação.

• **Juntas de Freguesia e Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) locais** – iniciativas de visitas, ceias solidárias e voluntariado. Algumas sugestões:

- **Programa Aconchego** (Porto) – Programa de diálogo e solidariedade intergeracional que promove o acolhimento de estudantes do ensino superior em casas de idosos residentes no centro histórico do Porto.

- **Associação Mais Proximidade (Lisboa)** – Acompanhamento personalizado e de proximidade a idosos em Lisboa, nas áreas da solidão e isolamento, promoção da saúde e bem-estar e qualidade de vida no domicílio.

- **O Porto é lindo! (Porto)** – Organização de visitas guiadas temáticas em diferentes áreas, património e equipamentos da cidade, para pessoas com mais de 65 anos promovendo uma ocupação do seu tempo livre.

- **Pedalar sem idade** (iniciativa **Porto**: Porto, Matosinhos, Espinho, Vila do Conde, Esposende, Maia e iniciativa **Portugal**: Almada, Cascais, Castelo Branco, Castro Verde, Coimbra, Guimarães, Lisboa, Mafra, Sintra, Torres Vedras, Vila Franca de Xira, Vila Real de Santo António) – Passeios em bicicletas adaptadas para idosos, guiados por ciclistas voluntários, com o objetivo de combater o isolamento social.

