

# Isolamento social e saúde mental

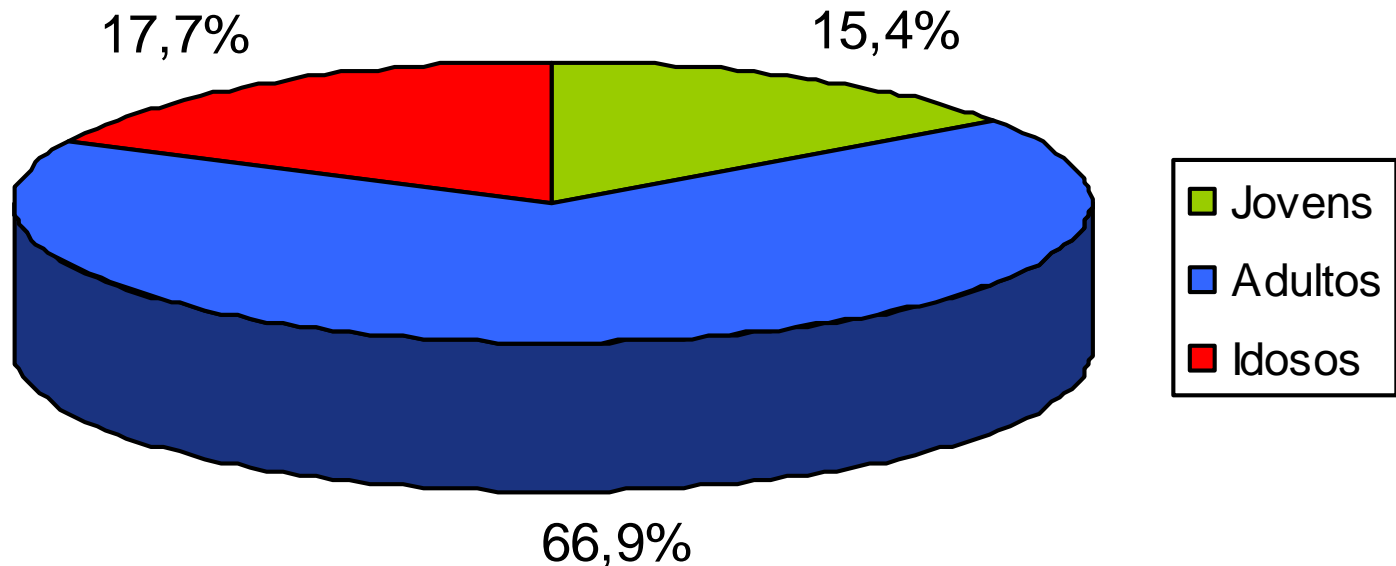
**ESTRATÉGIAS MÚLTIPLAS E INSISTENTES DE  
ENREDAMENTO SOCIAL**

## Distribuição da População em 2010 (%)

<b>Jovens</b>	15,4
<b>Adultos</b>	66,9
<b>Idosos</b>	17,7

Fonte: INE /MTSS

## Distribuição da População em 2010

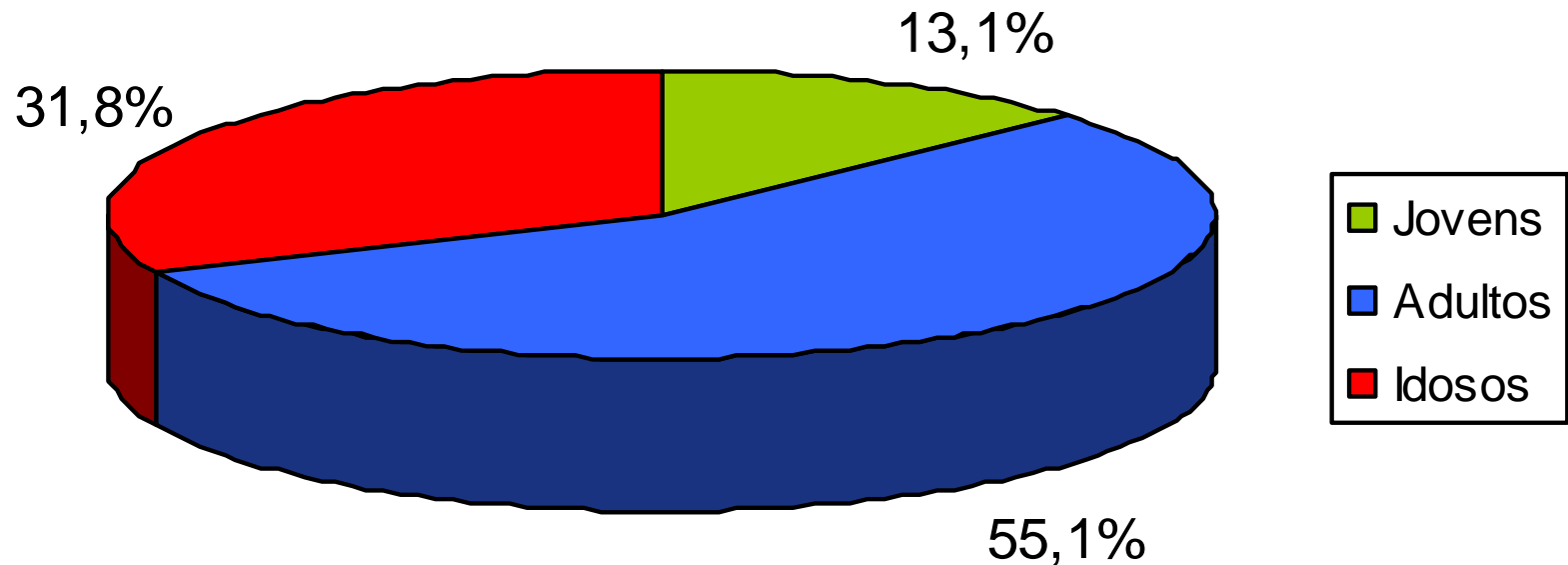


## Distribuição da População em 2050 (%)

<b>Jovens</b>	13,1
<b>Adultos</b>	55,1
<b>Idosos</b>	31,8

Fonte: INE /MTSS

## Distribuição da População em 2050



Período de referência dos dados	Tipo de família clássica	Famílias clássicas (Série 1998 - N.º) na população residente por Tipo de família clássica
		Local de residência
		Portugal
		PT
		N.º
<b>2007</b> (dados actualizados em 2009)	<b>Total</b>	3852207
	<b>Uma pessoa</b>	657402
	<b>Casal sem filhos</b>	849590
	<b>Casal com filhos</b>	1600969
	<b>Família monoparental</b>	309987
	<b>Outros</b>	434259

Sexo	Grupo etário	Famílias clássicas unipessoais (N.º) por Sexo e Grupo etário
		Período de referência dos dados 2001
		Local de residência Portugal
		PT
		N.º
HM	<b>Total</b>	631762
	<b>Menos de 20 anos</b>	5355
	20 - 24 anos	28097
	25 - 29 anos	40799
	30 - 34 anos	33307
	35 - 39 anos	28366
	40 - 44 anos	26951
	45 - 49 anos	27793
	50 - 54 anos	31527
	55 - 59 anos	37461
	60 - 64 anos	51052
	65 - 69 anos	70463
	70 - 74 anos	82774
75 e mais anos	167817	

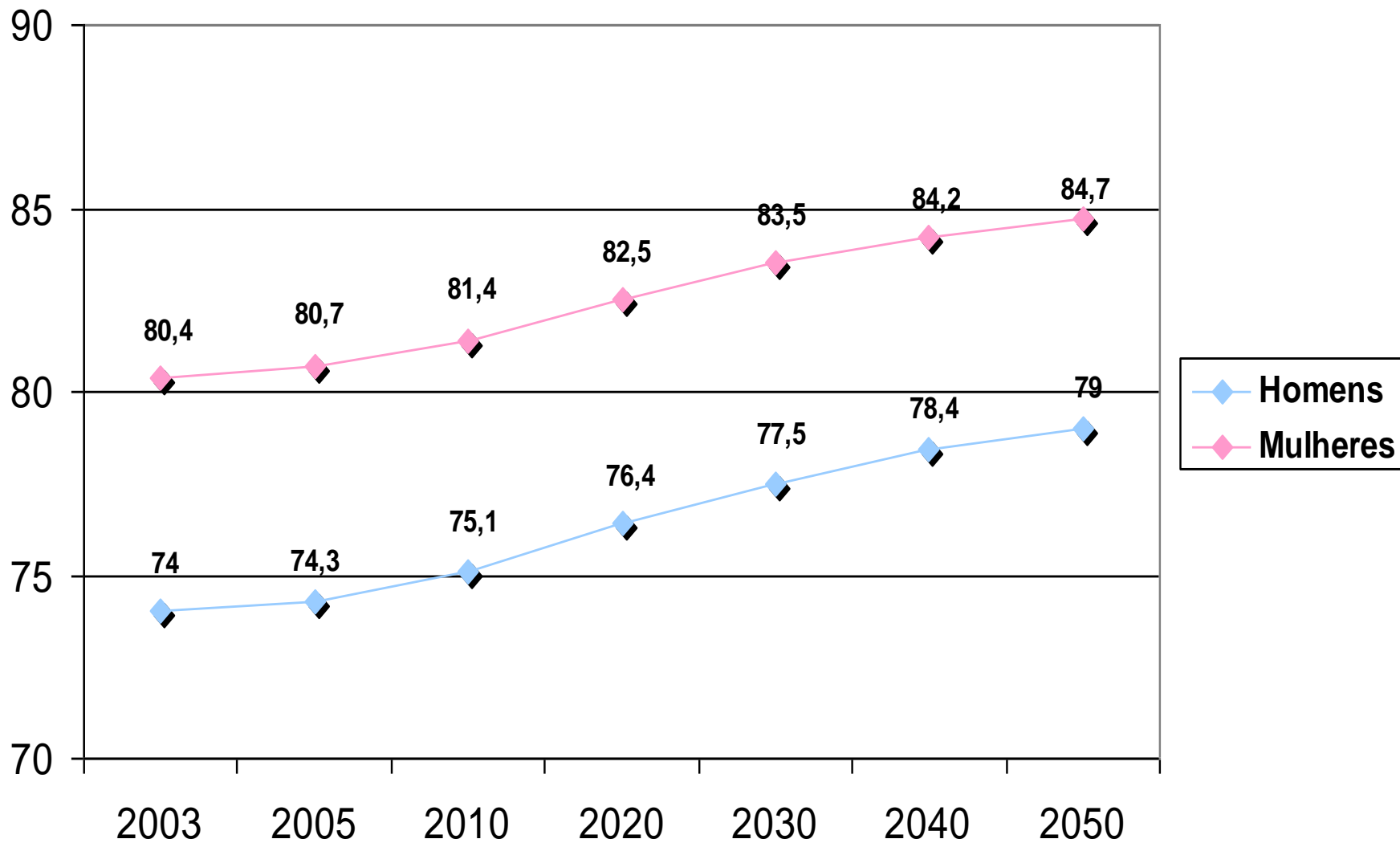
**M**

<b>Total</b>	412896
<b>Menos de 20 anos</b>	2836
<b>20 - 24 anos</b>	13881
<b>25 - 29 anos</b>	18809
<b>30 - 34 anos</b>	14159
<b>35 - 39 anos</b>	11234
<b>40 - 44 anos</b>	10708
<b>45 - 49 anos</b>	12697
<b>50 - 54 anos</b>	17883
<b>55 - 59 anos</b>	24665
<b>60 - 64 anos</b>	36460
<b>65 - 69 anos</b>	53387
<b>70 - 74 anos</b>	64885
<b>75 e mais anos</b>	131292

**H**

<b>Total</b>	218866
<b>Menos de 20 anos</b>	2519
<b>20 - 24 anos</b>	14216
<b>25 - 29 anos</b>	21990
<b>30 - 34 anos</b>	19148
<b>35 - 39 anos</b>	17132
<b>40 - 44 anos</b>	16243
<b>45 - 49 anos</b>	15096
<b>50 - 54 anos</b>	13644
<b>55 - 59 anos</b>	12796
<b>60 - 64 anos</b>	14592
<b>65 - 69 anos</b>	17076
<b>70 - 74 anos</b>	17889
<b>75 e mais anos</b>	36525

## Esperança Média de Vida



[Pausa no powerpoint]

FamíliafamíliasFamíliafamíliasFamíliafamília  
sFamíliafamílias**Família**famíliasFamíliafamíliasF  
amíliafamílias

# Isolamento Social

- Trajectória comportamental de alienação por parte de um indivíduo ou grupo de indivíduos
- Processo pessoal ou resultado de rejeição ou abandono
- Desencadeia-se em pessoas de todos os escalões etários e de todas as condições sociais
- Tendência para o estabelecimento de valores e regras diferentes das socialmente aceites
- Frequentemente associado a distúrbios de ordem psicológica
- Afastamento da sociedade ou inserção em subculturas muito reservadas

# Características

- Sentimentos de solidão
- Sentimentos de rejeição
- Insegurança em público
- Falta de comunicação e evitamento de contactos interpersonais
- Hostilidade na comunicação e comportamento
- Incumprimento de tarefas de desenvolvimento pessoal

# Sinais

- Valores contra-sociais
- Comportamentos anti-sociais
- Alterações de estado mental
- Variações de humor
- Alterações da aparência física e dos cuidados pessoais
- Incapacidade para estabelecer relações interpessoais satisfatórias

# Factores de desencadeamento

- Rejeição por parte do meio envolvente
- Reacção a contrariedades muito intensas e perturbadoras (desgosto / insegurança)
- Abandono e/ou negligência por parte dos grupos de pertença
- Inexistência de rede electiva
- Vitimações (de todos os tipos de violência)
- Comportamentos aditivos
- Distúrbios de natureza psicológica

# Consequências

- Baixa qualidade de vida
- Vulnerabilidade emocional acentuada
- Baixa auto-estima e problemas psicológicos variados
- Maior susceptibilidade a doenças do foro mental
- Propensão exacerbada para comportamentos de risco (álcool, drogas...)
- Défice de comunicação com os outros
- Sentimento de inutilidade social
- Deterioração da saúde

## idosos

### "estratégias múltiplas e insistentes de enredamento"

- Mobilização e vinculação de redes de pertença
- Inserção em programas ou respostas adequadas
- Associativismo sénior
- Apoio domiciliário + qualitativo
- Apoio psicossocial (e apoio jurídico)
- Mais actividades de fruição
- Programas de utilidade social - capitais e heranças
- Bancos do Tempo
- ARTES E OFÍCIOS
- Criação de uma base de dados extensiva sobre a população idosa que vive sozinha, de modo a poder ser feito um acompanhamento das suas necessidades

## Jovens

### "estratégias múltiplas e insistentes de enredamento"

- Apoio da família e amigos (redes de pertença)
- Inserção em programas ou respostas adequadas
- Associativismos
- Acompanhamento socio-afectivo e apoio psicológico
- ARTES e OFÍCIOS / DESPORTO & AVENTURAS
- Planos sistemáticos nas escolas, no sentido de serem prevenidas situações de bullying entre alunos
- Tratamento
- Terapias de grupo