**A SOLIDÃO E A CRISE FINANCEIRA COMO FATORES DE RISCO PARA DISTÚRBIOS METABÓLICOS E DEPRESSÃO**

Álvares, Juliana Tonelli Teixeira¹

Nava, Carolina Fátima Gioia2

Silva Filho, Daniel Rodrigues³

Saddi, Isabela Ferreira⁴

Barbosa, Lucas Cruz⁵

Lemes, Digilany Aparecida de Souza⁶

Da Silva, Pedro Henrique Gomes⁷

Caixeta, Ana Olívia Rodrigues⁸

Pacheco, Willian Félix de Oliveira⁹

Souza, Aderbal João de Jesus¹⁰

Rodrigues, Jeniffer Aparecida de Morais¹¹

De Moura, Danilo Alves Guimarães¹²

De Melo, Paulo Reis Rizzo Esselin¹³

**RESUMO:** A solidão e a crise financeira são fatores de risco significativos para doenças psicológicas e físicas, como a depressão e distúrbios metabólicos. A OMS estima que mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão, com a solidão aumentando em até 40% a probabilidade de desenvolvimento desse quadro, especialmente entre adultos e idosos. Em períodos de instabilidade econômica, o estresse financeiro agrava a saúde mental e intensifica a solidão, formando um ciclo vicioso que compromete a saúde global do indivíduo. Este estudo visa explorar o impacto da solidão e das crises financeiras no aparecimento de doenças metabólicas e da depressão. Trata-se de um estudo observacional, do tipo relato de experiência, em que se utilizou a metodologia do Arco de Maguerez. A teorização foi fundamentada em descritores validados pelo DeCS, como "solidão", "dificuldade financeira", "depressão" e "síndrome metabólica", e em artigos disponíveis nos bancos de dados PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico, abrangendo publicações de 2010 a 2024. Os resultados mostraram que a solidão, agravada por dificuldades financeiras, prejudica a saúde mental e contribui para síndromes metabólicas. A análise destacou a necessidade de intervenções psicossociais, como programas de suporte social e medidas para mitigar a vulnerabilidade econômica. A observação do paciente revelou que solidão e crise financeira são questões sociais que demandam soluções coletivas. O estudo conclui que a inter-relação entre esses fatores é complexa e multifatorial, necessitando de uma abordagem integrada. A promoção de apoio social e políticas públicas adequadas são essenciais para mitigar os efeitos negativos e melhorar a saúde da população.

**Palavras-Chave:** Crise Financeira, Saúde Mental, Síndromes Metabólicas.

**Área Temática:** Prevenção e promoção da vigilância em saúde.  
**E-mail do autor principal:** [jtta7@yahoo.com.br](mailto:jtta7@yahoo.com.br).

¹Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, [jtta7@yahoo.com.br](mailto:jtta7@yahoo.com.br)

²Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, carolinafgioia.unifan@gmail.com.  
3Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, daniel.rodriguessf@gmail.com

⁴Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, isabelafsaddi@gmail.com

⁵Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, barbosa.lucas.cruz@gmail.com

⁶Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, digilanylemes@gmail.com

⁷Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, gomes.pedroh@hotmail.com

⁸Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, anaoliviarodriguescaixeta@gmail.com

⁹Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, wilian\_pacheco@hotmail.com

¹⁰Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, [aderballabreda@hotmail.com](mailto:aderballabreda@hotmail.com)

¹¹Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, doutorajeniffermorais@gmail.com

¹²Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser, Aparecida de Goiânia-GO, [daniloagmoura1@gmail.com](mailto:daniloagmoura1@gmail.com)

¹³Medicina, Centro Universitário Alfredo Nasser e Instituto Paulo Reis, Aparecida de Goiânia-GO, [paulo.3522@gmail.com](mailto:paulo.3522@gmail.com).

**1. INTRODUÇÃO**

A solidão e a crise financeira são fatores de risco significativos para o desenvolvimento de doenças psicológicas e físicas, entre elas a depressão e os distúrbios metabólicos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, globalmente, mais de 300 milhões de pessoas convivem com a depressão, e estudos apontam que a solidão, especialmente entre adultos e idosos, pode aumentar a probabilidade de desenvolver esse quadro em até 40% (Who, 2020). Em momentos de instabilidade econômica, o cenário se agrava, pois o aumento do estresse financeiro tem sido associado à piora dos indicadores de saúde mental e a um incremento nos índices de solidão, uma combinação que afeta a saúde global do indivíduo e agrava a vulnerabilidade aos transtornos mentais (Holt-Lunstad *et al.*, 2015).

Nesse viés, a solidão, além de seu impacto psicológico, possui repercussões significativas sobre o sistema endócrino e cardiovascular, contribuindo para o desenvolvimento de distúrbios metabólicos como a obesidade, o Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) e a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Esse processo se dá pela ativação crônica do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), que eleva os níveis de cortisol e desencadeia respostas inflamatórias no organismo (Steptoe *et al.*, 2013). Assim, a solidão torna-se um fator de risco para comorbidades que se associam ao sofrimento psicológico e potencializam o risco de quadros depressivos, sugerindo uma ligação biológica entre o isolamento social e o surgimento de distúrbios metabólicos (Hawkley; Cacioppo, 2010).

Em paralelo, a crise financeira atua como um fator de estresse que agrava a saúde mental da população. Em períodos de recessão econômica, o aumento do desemprego e da insegurança financeira impactam diretamente os níveis de ansiedade e estresse, fatores precursores de depressão. A dificuldade de acesso aos serviços de saúde e a redução do suporte social nos momentos de crise também dificultam o manejo adequado das doenças crônicas, comprometendo o bem-estar físico e emocional das pessoas (Kim; Ross, 2009). A literatura mostra que a pressão financeira gera sentimentos de desesperança e de incapacidade, que potencializam o impacto negativo da solidão e aumentam a prevalência de distúrbios mentais e metabólicos (Czitrom; Friedman, 2021).

Além disso, há evidências de que as dificuldades financeiras associadas à solidão afetam negativamente o estilo de vida, levando a comportamentos de risco, como alimentação inadequada, sedentarismo e abuso de substâncias, que agravam as síndromes metabólicas. Nesse sentido, a literatura demonstra que pessoas em situação de instabilidade econômica apresentam maior probabilidade de adotar hábitos prejudiciais à saúde como estratégia de enfrentamento ao estresse, resultando em piora dos indicadores metabólicos e aumento do risco de comorbidades associadas à saúde mental e metabólica (Smith; Yang, 2019).

Assim, a relação entre solidão, crise financeira e saúde mental e metabólica revela-se complexa e multifatorial, exigindo uma abordagem integrada para compreensão e tratamento. Diante disso, intervenções psicossociais, como programas de suporte social e medidas de mitigação da vulnerabilidade econômica, podem reduzir o impacto desses fatores de risco sobre a saúde. Tais intervenções são cruciais para enfrentar o impacto combinado da solidão e do estresse financeiro, favorecendo a promoção de uma saúde integral que contemple o bem-estar físico e mental do indivíduo (Lubben; Girme; Bettendorf, 2020).

Portanto, justifica-se o presente estudo devido ao grau de relevância do tema, tendo em vista o impacto da solidão e da crise financeira no desenvolvimento de síndromes metabólicas e da depressão. Este trabalho busca explorar e entender a temática, percebendo o que a literatura traz de desafios e avanços sobre o assunto.

**2. MÉTODO OU METODOLOGIA**

Diante da proposta do estudo e com intuito de alcançar o objetivo explorar o impacto da solidão e das crises financeiras no aparecimento de doenças metabólicas e da depressão, foi utilizado como método para esta investigação a revisão integrativa da literatura.

O trabalho foi teorizado por meio de artigos publicados nos principais bancos de dados, como PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico. Dentre os critérios de inclusão, foram utilizados os seguintes descritores validados pelo DeCS: solidão AND "dificuldade financeira" AND depressão AND "síndrome metabólica", abrangendo o período de 2010 a 2024 e considerando publicações nos idiomas português e inglês, que estavam disponíveis gratuitamente na íntegra. Dentre os 13 artigos encontrados durante a busca realizada em outubro de 2024, 9 foram considerados elegíveis para a teorização do estudo. Os critérios de exclusão incluíram artigos incompletos, duplicados e aqueles que não se enquadravam no escopo da pesquisa. Essa busca visou explorar o impacto da solidão e das crises financeiras no aparecimento de doenças metabólicas e da depressão.

**3. RESULTADOS E DISCUSÕES**

A relação entre solidão e crise financeira tem sido amplamente investigada como um fator agravante para o desenvolvimento de doenças metabólicas, incluindo diabetes, hipertensão e obesidade. O estresse gerado por dificuldades financeiras aumenta a produção de cortisol, um hormônio que contribui para a inflamação crônica e a resistência à insulina, elementos centrais na síndrome metabólica (Hernandez *et al.*, 2021). Em adição, a solidão potencializa esses efeitos ao comprometer a resposta imunológica e aumentar a suscetibilidade a condições como obesidade e hipertensão (Lee; Dumais, 2020).

Nesse viés, a depressão está diretamente associada ao contexto de solidão e dificuldades financeiras, funcionando como uma comorbidade frequente em pessoas com doenças metabólicas. O estresse econômico e o isolamento social intensificam sentimentos de desesperança e insegurança, o que contribui para o aumento dos níveis de depressão e ansiedade. A literatura destaca que a depressão e as doenças metabólicas compartilham um ciclo de retroalimentação, onde uma condição intensifica o risco de desenvolvimento e a gravidade da outra, mediadas por fatores como cortisol e inflamação crônica (Kim; Durden, 2019).

Na terceira idade, a solidão assume papel relevante na saúde física e mental, especialmente em situações de vulnerabilidade financeira. A perda de familiares, amigos e o afastamento social comum nessa faixa etária tornam os idosos mais suscetíveis aos efeitos da solidão. Essa condição está associada ao aumento de comportamentos de risco para doenças metabólicas, como sedentarismo e má alimentação, que contribuem para o desenvolvimento de hipertensão e diabetes (Vozikaki *et al.*, 2018). O impacto da solidão nos idosos pode ser agravado em contextos de crise financeira, em que há limitações ao acesso a recursos e suporte (Holt-Lunstad *et al.*, 2015).

A baixa rede de apoio agrava os efeitos da solidão e dos problemas financeiros, diminuindo a capacidade do indivíduo de enfrentar situações estressantes e aumentando a propensão a doenças físicas e psicológicas. Nesse sentido, uma rede de apoio social insuficiente impede o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento saudáveis e intensifica o risco de desenvolvimento de condições como depressão e hipertensão, além de comportamentos prejudiciais à saúde, como o uso abusivo de substâncias (Yang *et al.*, 2022). Ainda, a falta de suporte social, especialmente em idosos, está associada a uma piora na saúde física e mental (Hawkley; Cacioppo, 2010).

A relação entre solidão, crise financeira e distúrbios metabólicos apresenta implicações significativas para a saúde pública, especialmente considerando o impacto na população economicamente vulnerável. Estudos recentes destacam que o isolamento social e o estresse financeiro são fatores de risco independentes para doenças metabólicas, mas que, combinados, amplificam os efeitos negativos sobre a saúde física e mental (Chen *et al.*, 2022). O aumento prolongado de cortisol, desencadeado pelo estresse crônico, intensifica a inflamação sistêmica e promove disfunções metabólicas. Esses processos biológicos não apenas agravam condições como obesidade e diabetes, mas também elevam o risco de transtornos depressivos, criando um ciclo de retroalimentação que é difícil de ser interrompido (Fancourt *et al.*, 2020).

Intervenções voltadas para a redução dos impactos da solidão e do estresse financeiro têm demonstrado eficácia em mitigar esses riscos. Estratégias que combinam suporte social estruturado e acesso a cuidados de saúde acessíveis são essenciais para reduzir a carga de doenças relacionadas à solidão e à vulnerabilidade econômica (Shankar *et al.*, 2021). Além disso, a promoção de programas comunitários voltados ao fortalecimento de redes de apoio e à educação financeira pode melhorar os mecanismos de enfrentamento e reduzir comportamentos de risco, como o uso abusivo de medicamentos. Esses programas são particularmente importantes para idosos, que enfrentam desafios adicionais devido ao envelhecimento e à redução de recursos sociais e financeiros. Assim, abordar os efeitos da solidão e da crise financeira de maneira integrada é crucial para prevenir complicações metabólicas e transtornos de saúde mental em populações vulneráveis.

Por fim, a polifarmácia, ou o uso concomitante de quatro ou mais medicamentos, é comum entre idosos com doenças metabólicas e depressão. A combinação de solidão, baixa rede de apoio e vulnerabilidade financeira pode levar ao uso excessivo de medicamentos como uma forma de enfrentar as múltiplas condições de saúde, o que aumenta o risco de efeitos adversos e interações medicamentosas. Diante disso, em contextos de solidão e dificuldades financeiras, a polifarmácia se intensifica como alternativa à ausência de suporte social, prejudicando ainda mais a saúde dos idosos e elevando o risco de complicações relacionadas à síndrome metabólica e à depressão (Jyrkkä *et al.*, 2011; Maher *et al.*, 2014).

**4. CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Portanto, evidencia-se a complexa inter-relação entre solidão, crises financeiras e o desenvolvimento de distúrbios metabólicos e depressão. Os dados coletados indicaram que a solidão, exacerbada por dificuldades econômicas, não apenas afeta a saúde mental, como também contribui para o surgimento de síndromes metabólicas, como obesidade e diabetes. As intervenções psicossociais, como programas de suporte social e estratégias de mitigação da vulnerabilidade econômica, mostraram-se essenciais para reduzir o impacto desses fatores de risco, promovendo uma abordagem integrada que favorece o bem-estar físico e mental dos indivíduos. Ainda, a literatura revisada reforçou a necessidade de um olhar atento para esses aspectos, destacando a urgência de políticas públicas que abordem a solidão e a crise financeira como questões de saúde coletiva.

Além disso, o estudo ressalta a importância de uma metodologia que permita a observação direta da realidade dos pacientes, como a abordagem descritiva utilizada, que possibilitou uma compreensão mais profunda das condições enfrentadas por indivíduos em situação de vulnerabilidade. A partir da literature, foi possível identificar que a solidão e a crise financeira não são apenas problemas individuais, mas fenômenos sociais que demandam soluções coletivas. Assim, a promoção de um ambiente de apoio social e a implementação de medidas que visem à inclusão econômica são fundamentais para mitigar os efeitos adversos da solidão e das crises financeiras, contribuindo para a melhoria da saúde mental e metabólica da população.

**REFERÊNCIAS**

BERBEL, N. A. N. A problematização e a aprendizagem baseada em problemas. **Interface comunicação saúde educação**, Botucatu, v. 2, n. 2, p. 139-154, 1998.

CHEN, Y. *et al.* Isolamento social, solidão e doenças metabólicas cardiovasculares: Uma revisão sistemática e meta-análise. **Journal of the American Heart Association**, v. 11, n. 6, e025175, 2022.

FANCOURT, D.; STEPTOE, A. A relação longitudinal entre mudanças no bem-estar e marcadores inflamatórios: As associações são independentes da depressão? **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 87, p. 688-692, 2020.

HAWKLEY, L. C.; CACIOPPO, J. T. Loneliness and pathways to disease. **Brain, Behavior, and Immunity**, v. 24, n. 7, p. 1246-1253, 2010.

HAWKLEY, L. C.; CACIOPPO, J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 40, n. 2, p. 218-227, 2010.

HERNANDEZ, M. *et al.* Stress and metabolic syndrome: The role of loneliness and financial strain. **Psychosomatic Medicine**, v. 83, n. 4, p. 391-400, 2021.

HOLT-LUNSTAD, J. *et al.* Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. **Perspectives on Psychological Science**, v. 10, n. 2, p. 227-237, 2015.

JYRKÄ, J. *et al.* Polypharmacy status as an indicator of mortality in an elderly population. **Drugs & Aging**, v. 28, n. 5, p. 409-416, 2011.

KIM, D.; DURDEN, E. Socioeconomic status and age trajectories of depression in older adults. **Psychological Medicine**, v. 42, n. 12, p. 2437-2448, 2019.

KIM, J.; ROSS, C. E. Economic stress and depression in late life: the mediating role of social support. **The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 64, n. 3, p. 456-462, 2009.

LEE, E.; DUMAIS, A. Financial strain, depressive symptoms, and inflammation in late life: A twin study. **Psychosomatic Medicine**, v. 82, n. 5, p. 510-519, 2020.

LUBBEN, J.; GIRME, Y.; BETTENDORF, S. Social isolation and mental health: A theoretical synthesis and practical recommendations. **Journal of Community Psychology**, v. 48, n. 7, p. 1840-1856, 2020.

MAHER, R. L. *et al.* Clinical consequences of polypharmacy in elderly. **Expert Opinion on Drug Safety**, v. 13, n. 1, p. 57-65, 2014.

SCHÖN, D. A. The reflective practitioner: How professionals think in action. **New York: Basic Books**, 1983.

SHANKAR, A. *et al.* Relações sociais e mortalidade por todas as causas em adultos mais velhos: descobertas do Estudo Longitudinal Inglês sobre Envelhecimento (ELSA). **European Journal of Epidemiology**, v. 36, p. 303-313, 2021.

SMITH, J. L.; YANG, F. Economic instability, loneliness, and lifestyle risk behaviors in the US population. **Journal of Public Health**, v. 42, n. 4, p. 623-629, 2019.

STEPTOE, A. *et al.* Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. **Psychoneuroendocrinology**, v. 38, n. 11, p. 1712-1716, 2013.

VILLARDI, M. L.; CYRINO, E. G.; BERBEL, N. A. N. A metodologia da problematização no ensino em saúde: suas etapas e possibilidades. In: A problematização em educação em saúde: percepções dos professores tutores e alunos. **Editora UNESP**, 2015.

VOZIKAKI, M. *et al.* Loneliness and Quality of Life in Older Adults: The Role of Social Network and Support Factors. **Journal of Aging and Health**, v. 30, n. 3, p. 439-467, 2018.

WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. **Geneva: World Health Organization**, 2020.

YANG, Y. *et al.* Social support, loneliness, and health outcomes among older adults: A review. **Health Psychology**, v. 41, n. 2, p. 168-180, 2022.