

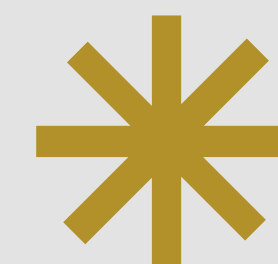
Realização



Fevereiro, 2026

Solidão no Brasil

EVIDÊNCIAS PARA O DEBATE PÚBLICO E FAMILIAR



Metodologia da pesquisa

AMOSTRA: N = 1.011 ENTREVISTADOS

MARGEM DE ERRO: ~3,1 P.P.

INTERVALO DE CONFIANÇA: 95%

PERÍODO DE CAMPO: 09 A 16 DE JANEIRO DE 2026

REPRESENTATIVIDADE: COTAS CRUZADAS POR REGIÃO, IDADE, SEXO E CLASSE SOCIAL



Tratamento dos dados:

- Ponderação por região, gênero, idade e classe social
- Respondentes que não souberam ou não quiseram responder à questão sobre a frequência de solidão foram classificados como solitários. Em caso de sentimentos negativos, costuma-se interpretar essa ausência de opinião como um indicativo de sofrimento em relação ao tema.
- Análises por segmentação cruzada para identificar padrões de vulnerabilidade.

Público-alvo:

- Homens e mulheres com 18 anos ou mais
- Cinco regiões do país
- Todas as classes socioeconômicas



Por que falar de solidão no Brasil hoje?

A OMS reconhece a solidão como um problema global de saúde pública desde 2023, comparando seu impacto ao de fumar 15 cigarros por dia.

No Brasil, o fenômeno cresce de forma silenciosa, acelerado pela digitalização das relações, pela fragilização dos vínculos familiares e pelas transformações urbanas que isolam comunidades.

**A solidão deixou de ser um tema privado.
Hoje é um fenômeno social.**



4 em cada 10 brasileiros se sentem solitários.

- **Gênero**

Mulheres: 46,2%

Homens: 35,3%

Diferença de 10,9 p.p.

- **Classe social**

Classe C2/DE: 45,6%%

Classe A: 24,7%

Diferença de 20,9 p.p.

- **Parentalidade**

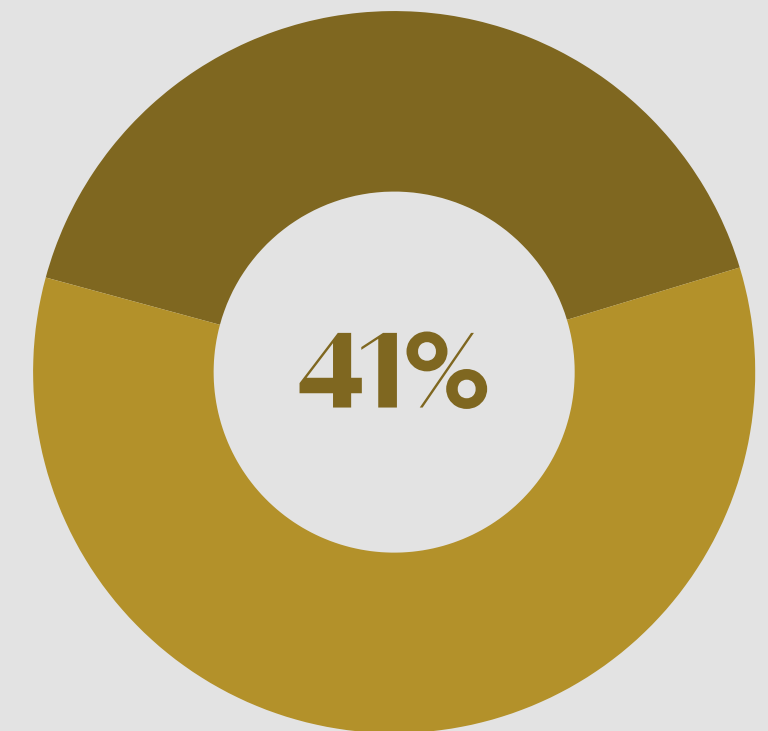
Sem filhos: 45,9%

Com filhos: 36,4%

Diferença de 9,5 p.p.

A solidão no Brasil tem perfil social definido.

Ocorrência de solidão no Brasil



A pesquisa mostra que a solidão no Brasil é ampla, desigual e concentrada em grupos específicos.

O fenômeno se conecta à vida digital, às transformações familiares e às mudanças na organização da vida social.



Dimensões da solidão

* Frequência

41,1% dos entrevistados relatam sentir solidão.

* Situação de vida

49,9% percebem a situação como estável.

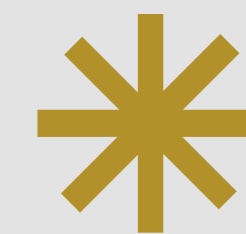
15,3% percebem como pior.

* Responsabilidade e causa

Empate técnico em relação às causas da solidão (saúde pública vs. problema pessoal). Entretanto, 61,1% atribuem a fatores externos a principal responsabilidade pela solidão.



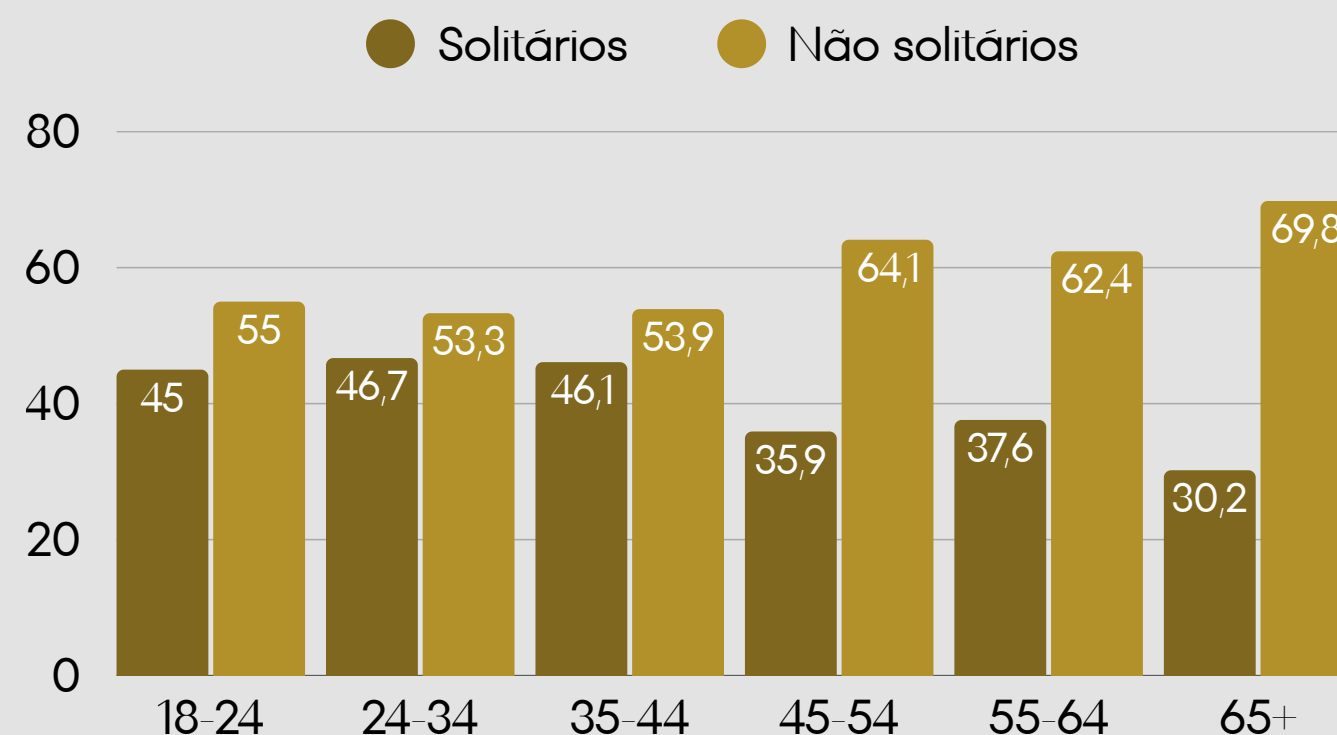
Frequência da solidão



POR SUBGRUPOS

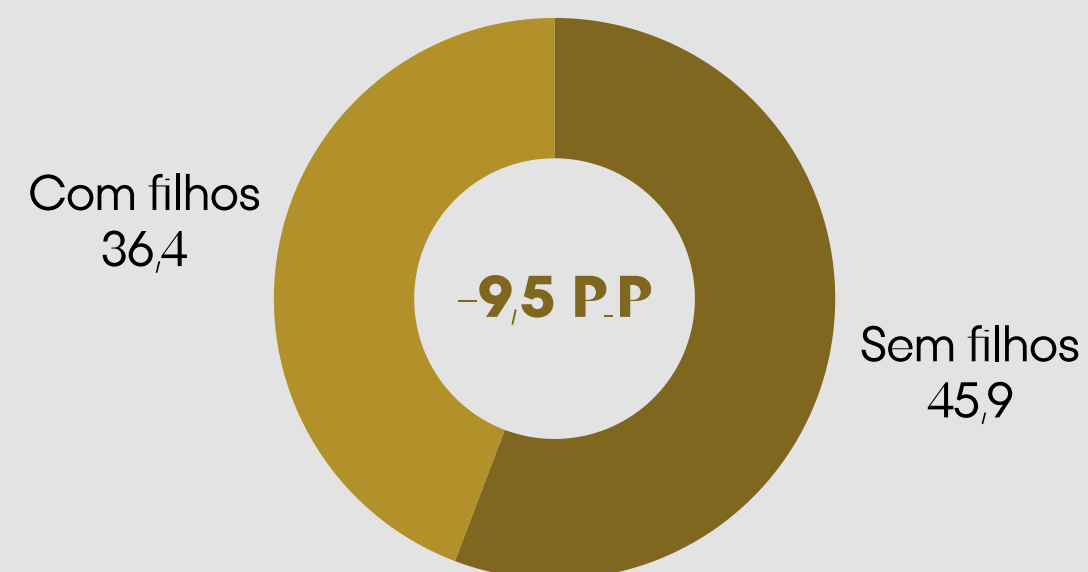
Solidão por faixa etária

Jovens de 18–34 são tão solitários quanto adultos de 35–44. A queda só aparece após os 45 anos. Sem o padrão esperado de solidão na terceira idade.

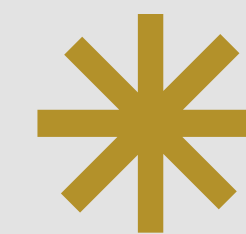


Solidão e parentalidade

Ter filhos reduz a solidão, mas o efeito protetor é desigual por gênero e classe. Mulheres C2/D-E com filhos: 48,7% se sentem solitárias, a solidão materna tem endereço de classe: 6 em cada 10 mães solitárias são de baixa renda.



Frequência da solidão



POR SUBGRUPOS

Solidão por gênero

35,3%

Homens solitários



46,2%

Mulheres solitárias

- Homens 18-44: ~40%
- Homens 65+: 22,9%

+109 PP

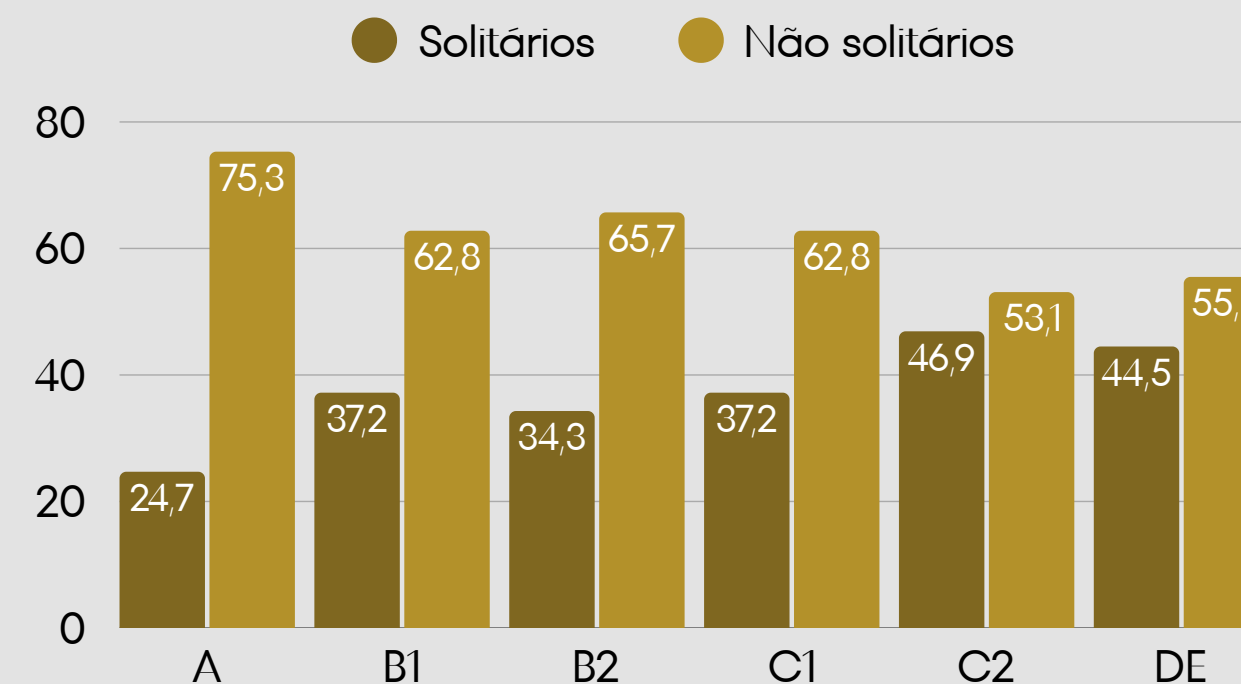
- Mulheres 18-44: ~51%
- Mulheres 65+: 42,4%

A brecha de gênero é maior entre os mais jovens e persiste na velhice. Converge apenas em 55-64, onde ambos os sexos chegam a ~37-38%.

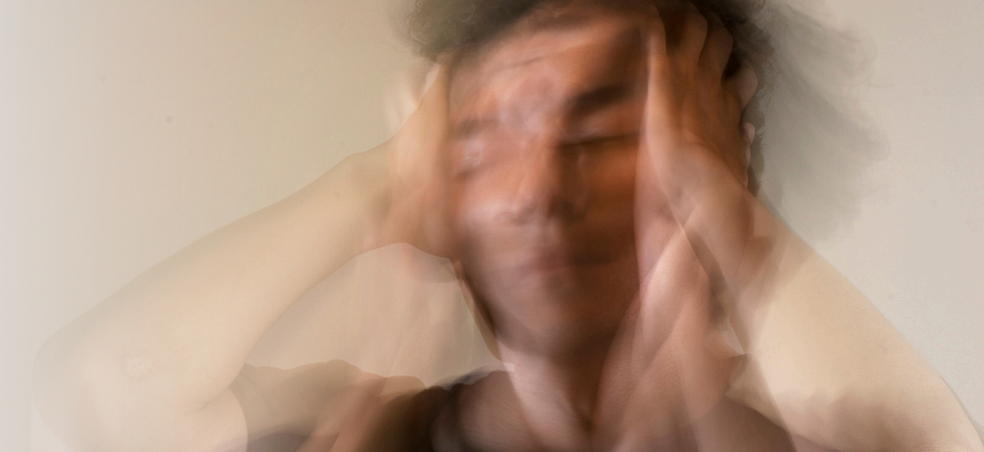


Solidão por classe social

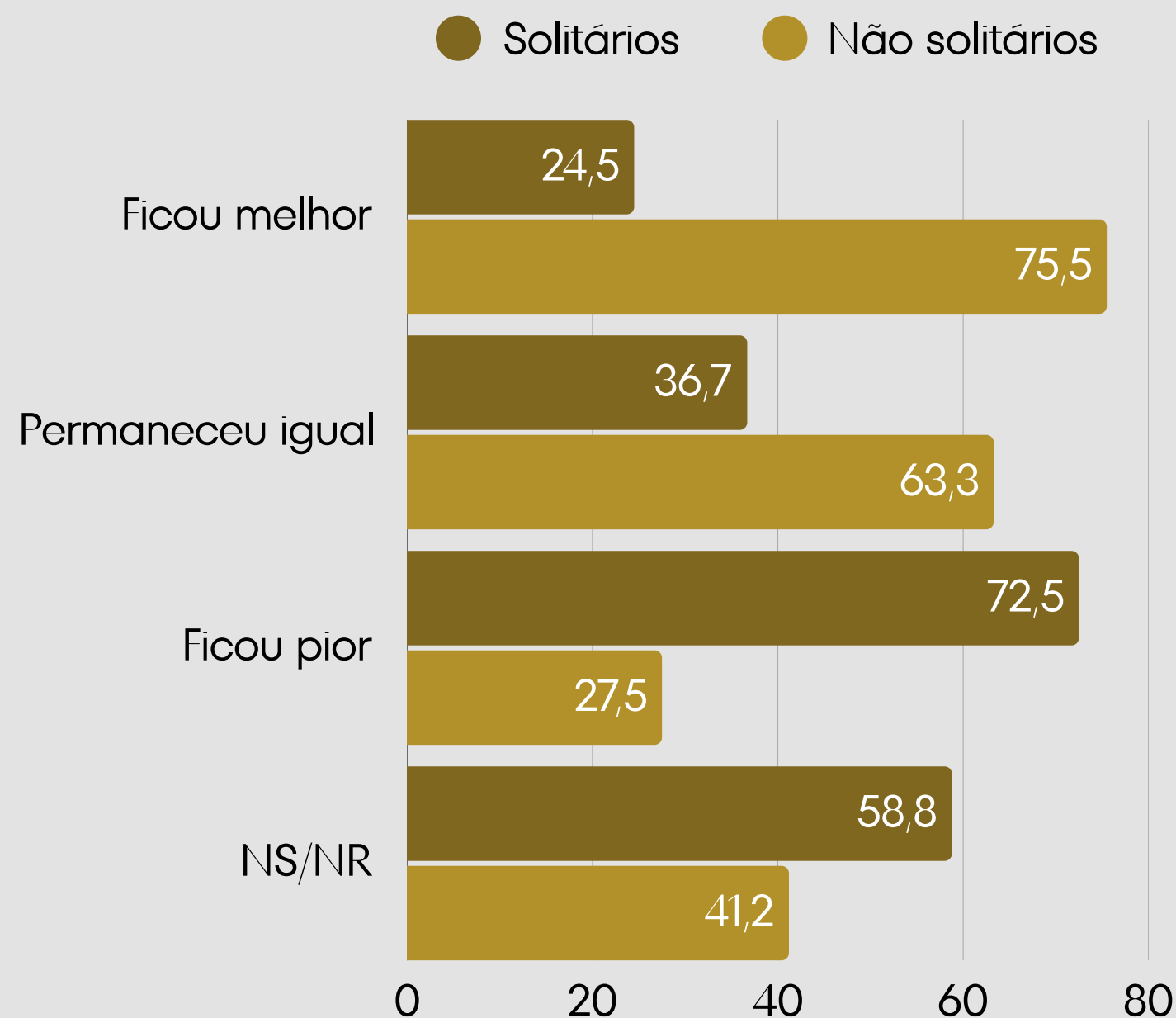
Classe A: 1 em 4 é solitário. Classes C2 e D-E: quase 1 em 2 demonstram que o gradiente de renda define o gradiente de solidão.



Situação de vida *



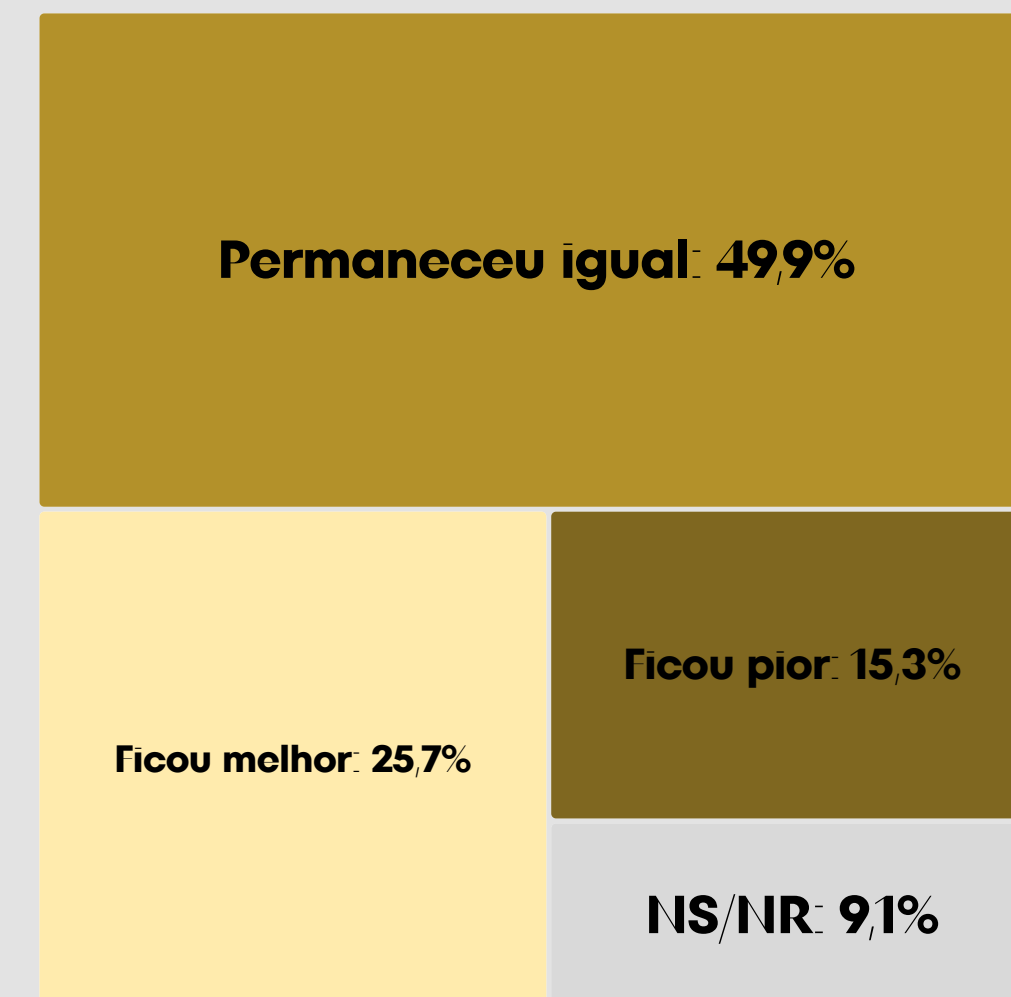
Evolução da solidão



Quem diz 'ficou pior': 72,5% é solitário, mais do que o dobro da média geral (41,1%). Situação de vida deteriorada e solidão andam quase sempre juntas. NS/NR da situação: 58,8% solitários, isto é, quem não sabe avaliar sua própria trajetória está entre os mais vulneráveis. Incerteza e solidão se retroalimentam.

Maioria percebe a situação estável

A visão da situação é impactada pela geração e pela classe. Entre 35–44 anos: maior % 'piorou' (19,3%); a solidão e a sensação de deterioração caminham juntas. Classes C2/DE: maior 'igual', mas com maior % solitário (44–47%), percebe-se que existe uma solidão crônica estabilizada.

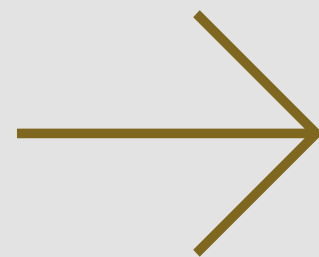


Responsabilidade e Causa ...

O paradoxo: mesma sociedade, diagnóstico diferente

Causa percebida da solidão

Saúde pública: 43,6%
Problema individual: 41,5%
→ Empate técnico
(+21 p.p.)



Responsabilidade

Fatores externos: 61,1%
Fatores pessoais: 25,8%
→ Dominância sistêmica
(+35,3 p.p.)

Causa percebida:

A geração e o gênero mudam o diagnóstico sobre se a solidão é problema de saúde pública ou problema individual. Mulheres jovens (18–34) lideram a atribuição sistêmica da solidão; mais de 56% culpam a estrutura, enquanto a partir dos 45 anos, tanto mulheres quanto homens tendem a responsabilizar mais o indivíduo.

O consenso emerge na responsabilização: são as circunstâncias, não a pessoa, que geram a solidão; isso se mantém em todos os cruzamentos sociodemográficos.



Percepção sobre a conectividade

Quanto maior for o estresse com a vida digital, maior a solidão. Dos que relatam estresse alto, 61,2% são solitários.

Sensação de controle sobre a vida digital

Quem nunca sentiu necessidade de fazer detox digital é o menos solitário (29%), sugerindo uma relação mais equilibrada com a tecnologia. Entre os que tentaram e não conseguiram, a solidão chega a 51,1%, a maior taxa entre os que tentaram se desconectar.

Visão em relação ao futuro

O otimismo protege: quem acredita que o próximo ano será melhor tem a menor taxa de solidão (37%), enquanto os indecisos sobre o futuro concentram os mais solitários (54,5%).

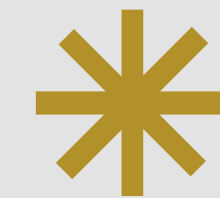
Visão política

Solitários tendem levemente a apoiar menos a democracia, confiar menos em lideranças mundiais e ver o mundo como mais conturbado. Entretanto, o padrão mais consistente está no desengajamento: quem não se posiciona concentra sistematicamente mais solitários, sugerindo que o isolamento está mais associado à indiferença política e institucional do que a posições ideológicas definidas.

Efeitos sociais da solidão



Percepção sobre a conectividade



Quanto maior for o estresse com as redes sociais, maior a solidão

30,3%

São solitários

Estresse BAIXO

A menor taxa da amostra

39,7%

são solitários

Estresse MÉDIO

+9,5 p.p vs. nível baixo

61,2%

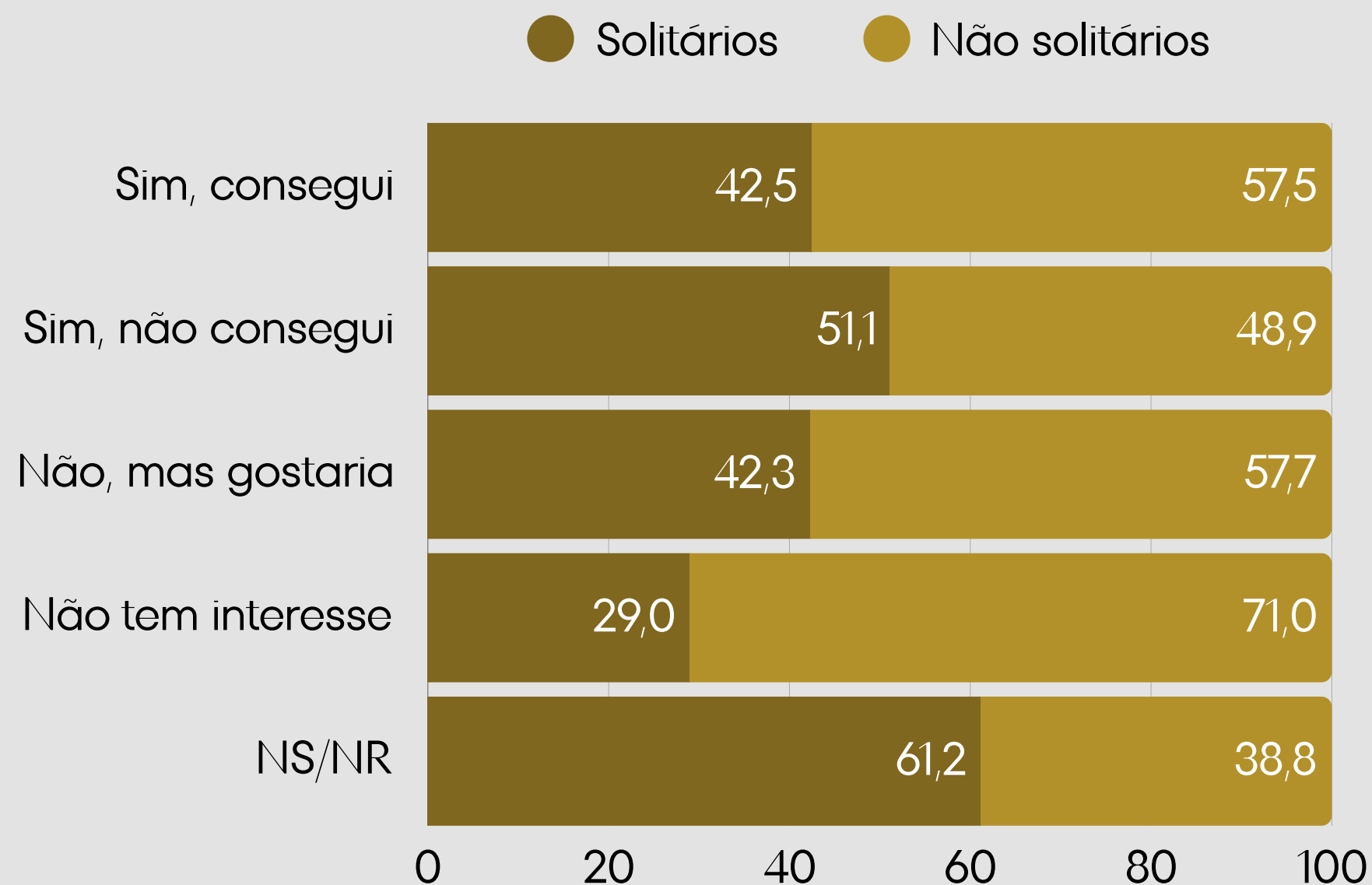
são solitários

Estresse ALTO

+31 p.p vs. nível baixo

O estresse digital é o fator modificável mais fortemente associado à solidão nesta pesquisa. Uma diferença de 31 p.p. entre os níveis baixo e alto indica que o manejo da tecnologia é território-chave para políticas de bem-estar.

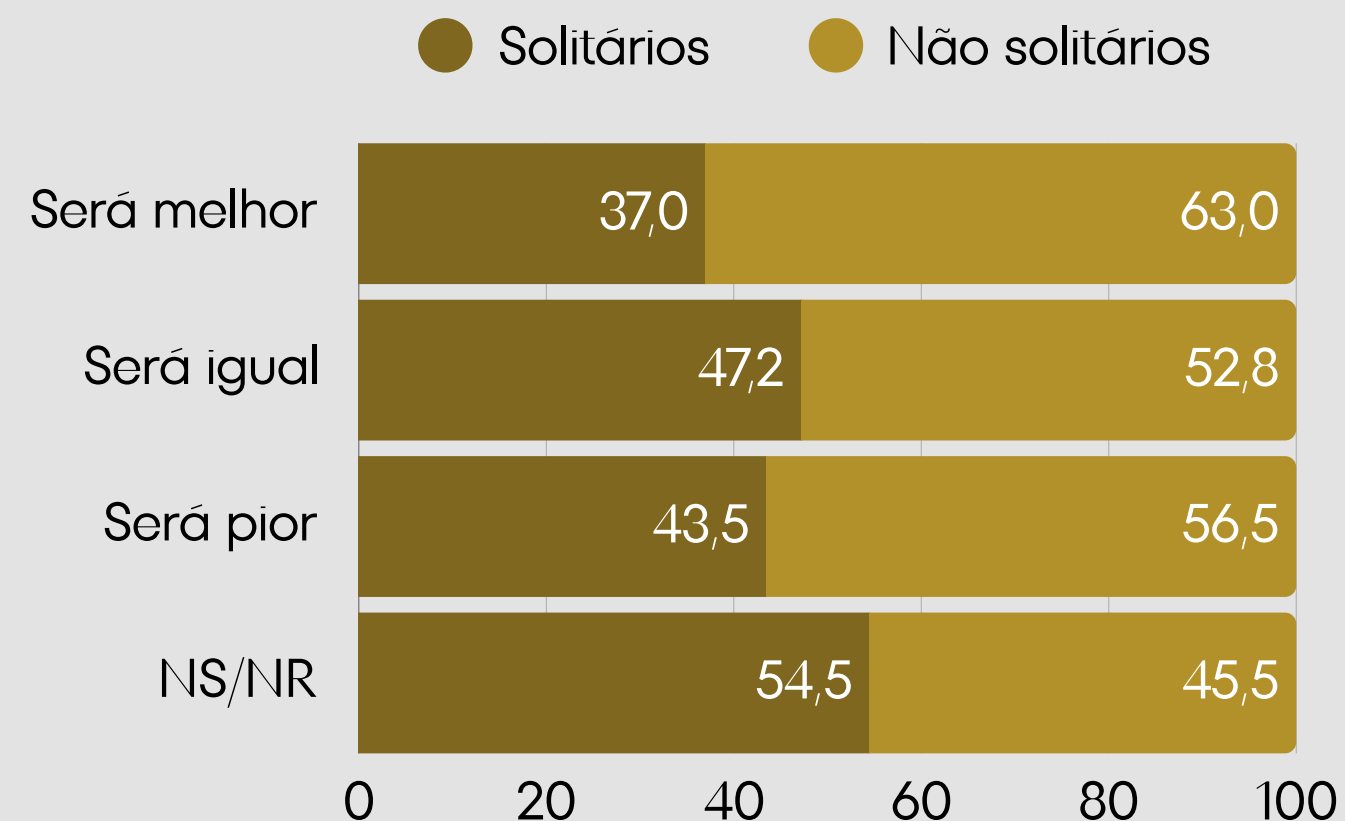
Tentou fazer detox digital?



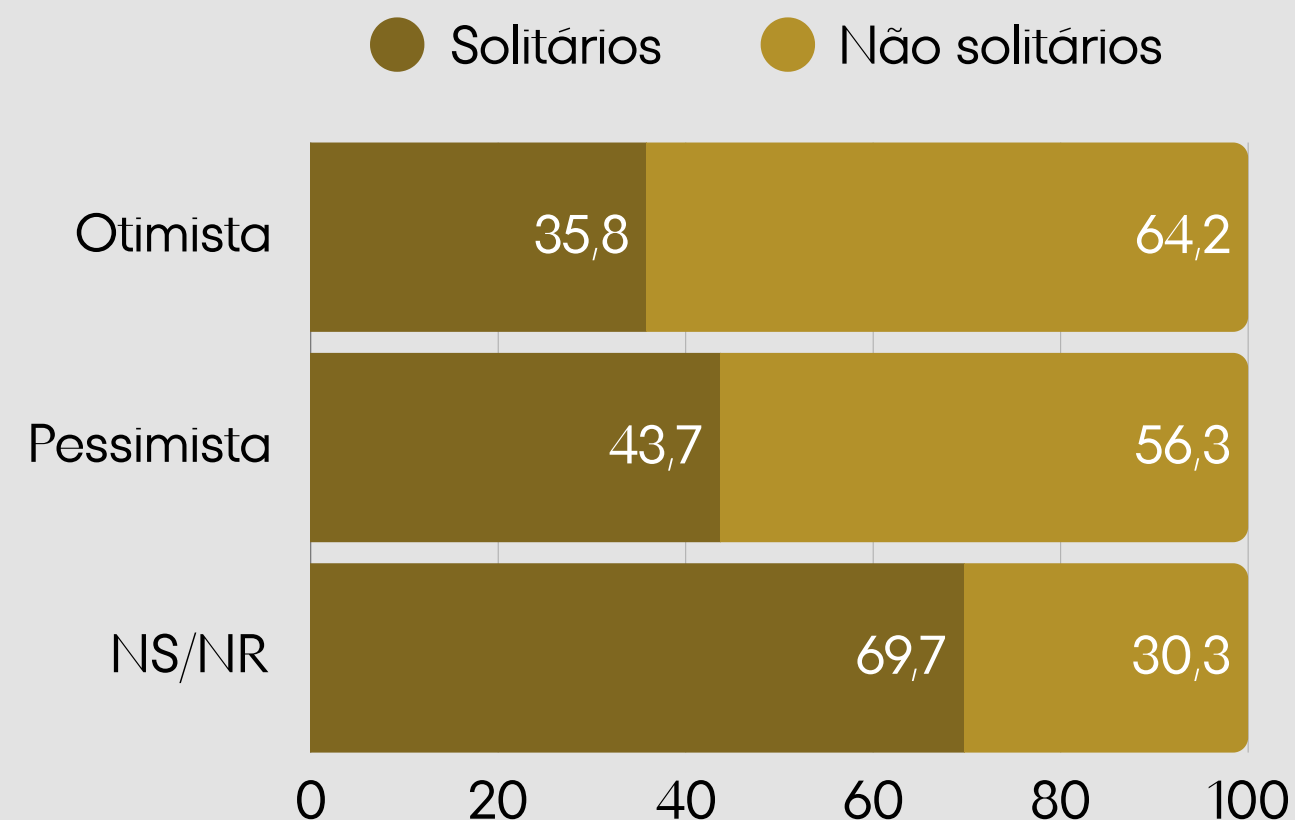
- Quem nunca sentiu necessidade de fazer detox é o menos solitário da amostra (29%). Uma relação mais equilibrada com a tecnologia associa-se a menor isolamento.
- Quem tentou e conseguiu tem 42,5% de solitários, índice semelhante ao de quem gostaria de tentar, mas ainda não fez (42,3%), sugerindo efeito parecido entre intenção e resultado.
- Quem tentou e não conseguiu apresenta a maior taxa entre os que tentaram (51,1%), sendo a única categoria com quase empate entre solitários e não solitários, indicando que a dificuldade de desconexão vai além da solidão.
- O grupo NS/NR registra 61,2% de solitários, reforçando o padrão observado: quem não se posiciona tende a concentrar maior vulnerabilidade.

Sensação de controle sobre a vida digital

Perspectiva de futuro do Brasil



Perspectiva de futuro pessoal



Visão em relação ao futuro

- Os otimistas sobre o futuro do Brasil são os menos solitários (37%). A maior taxa não está entre os pessimistas, mas entre os indecisos (54,5%). O risco não é pensar mal do futuro, é não conseguir pensá-lo.
- A resignação supera o pessimismo: quem vê 2026 como igual a 2025 registra 47,2% de solitários, mais do que os pessimistas (43,5%). Indiferença em relação ao futuro está mais associada à solidão do que ao pessimismo ativo.
- O otimismo pessoal é um preditor forte. A diferença entre otimistas (35,8%) e pessimistas (43,7%) sobre a própria vida é de 7,9 p.p. No caso dos indecisos, dispara para 69,7%: quem não consegue se posicionar sobre a própria vida concentra a maior vulnerabilidade de toda a amostra.
- A visão econômica surpreende pela ausência de efeito. Quem prevê prosperidade e quem prevê dificuldade econômica têm taxas de solidão quase idênticas (38,5% vs 42,5%). O conteúdo da expectativa econômica não diferencia solitários: o que importa é ter uma expectativa, não qual ela é.

Síntese

SOLIDÃO NO BRASIL

Solidão é fenômeno de massa	Questão de gênero	Renda protege da solidão
4 em cada 10 brasileiros se sentem solitários: 41,1% da população adulta.	Mulheres são 10,9 p.p. mais solitárias que homens (46,2% vs 35,3%).	Classe A: 1 em 4 é solitário (24,7%). Classes C2 e DE: quase 1 em 2 (45,6%). O gradiente de renda define o gradiente de solidão.
Filhos reduzem a solidão, mas de forma desigual		
Pessoas sem filhos: 45,9% solitárias. Com filhos: 36,4%. Entre mães de baixa renda, 6 em cada 10 mães solitárias são C2/DE		

Síntese

SOLIDÃO NO BRASIL

Situação de vida em deterioração é sinal mais forte

Entre os solitários, 72,5% dizem que sua situação de isolamento piorou nos últimos 12 meses; isso é mais do que o dobro da média geral.

Tecnologia e solidão se retroalimentam

Entre os que relatam estresse digital alto, 61,2% são solitários, o dobro dos que têm estresse baixo (30,2%).

Otimismo protege, desengajamento vulnerabiliza

Quem acredita que o futuro será melhor: 37% solitários. Os relutantes sobre o futuro: 54,5%.

A solidão não é vista como culpa individual

61,1% dos brasileiros atribuem a solidão a fatores externos. O consenso emerge quando a pergunta é sobre responsabilidade, não sobre causa.



Questões sobre solidão

- "Em termos gerais, com que frequência você diria que se sente sozinho(a), ou seja, sem companhia ou emocionalmente afastado(a) de outras pessoas?"
- "Comparando com a situação de um ano atrás, você diria que essa sensação ou sentimento de se sentir sozinho(a) ficou melhor, permaneceu igual ou ficou pior?"
- "Na sua opinião, a solidão e o isolamento social no Brasil são principalmente:
1. Um problema de saúde pública, que deve ser enfrentado pela sociedade e pelo governo
2. Um problema individual, que cada pessoa precisa resolver por conta própria"
- De modo geral, você acha que as pessoas que se sentem sozinhas são as principais responsáveis pela própria solidão ou que a solidão se deve a fatores e circunstâncias fora do controle da pessoa?"

Questões sociais

- "Quão otimista você se sente em relação ao seu futuro no seu próprio país?"
- "Na sua opinião, 2026 será melhor, pior ou igual a 2025?"
- "Em comparação com o ano passado (2025), na sua opinião, esse ano (2026) será um ano de prosperidade econômica, de dificuldade econômica ou permanecerá igual para o seu país?"
- "Você espera que o ano de 2026 seja para o mundo um ano mais pacífico, mais conturbado ou igual?"
- "Por favor, indique se você tem uma opinião muito favorável, razoavelmente favorável, razoavelmente desfavorável ou muito desfavorável sobre cada um dos seguintes líderes mundiais:
1. Donald Trump
2. Vladimir Putin
3. Xi Jinping
4. Narendra Modi
5. Benjamin Netanyahu
6. Papa Leão"

- "Você tentou fazer um "detox digital" (uma pausa de dispositivos ou redes sociais) nos últimos 12 meses?"
- "Agora vou descrever algumas formas diferentes de governar este país. Para cada uma delas, diga se você acha que seria uma maneira muito boa, razoavelmente boa, razoavelmente ruim ou muito ruim de governar o país.
a. Um sistema político democrático"
 - Índice de Estresse digital:
"Você já vivenciou alguma das seguintes situações?
a) Pressão para estar disponível ou responder rapidamente online
b) Se sentiu pior consigo mesmo depois de usar redes sociais
c) Se sentiu sobrecarregado com a quantidade de informações online que recebe todos os dias nas redes sociais
d) Se sentiu mais distraído do que costumava ser por causa do celular ou das redes sociais
e) Sentiu ansiedade, depressão ou qualquer outro problema de saúde mental devido ao uso excessivo de tecnologia "

Questões demográficas

- Gênero
- Idade
- Classe social
- Situação familiar (parentalidade)

* Anexos

Questões da Pesquisa