

MESA REDONDA

# SOLIDÃO!

COMO TORNAR A NOSSA VIDA  
MAIS SAUDÁVEL  
E FELIZ?

O ser humano é um ser social, tem necessidade de se relacionar com outros seres humanos. Ninguém é feliz sozinho! A solidão crónica é um sentimento de isolamento que causa dor e pode dar origem a graves problemas de saúde, afetando o comportamento, os sistemas imunológico e cardiovascular, e podendo inclusive levar à morte prematura da pessoa solitária. O que fazer com este problema crescente das sociedades ocidentais, é o desafio ao qual queremos dar uma resposta, e assim contribuir para tornar a vida humana mais saudável e feliz.

## OBJETIVO

Promover o debate e a reflexão sobre o tema da solidão de forma abrangente tanto ao nível etário como da diversidade de contextos e das relações sociais em sociedade.

## PRELETORES

### Doutora Helena Marujo

Psicóloga e professora universitária no ISCSP

### Pe. Fernando Sampaio

Responsável pelo Gabinete de Escuta do Patriarcado de Lisboa)

Coordenação do NUDLA ISCTE - IUL (Tatiane Valduga e Rita Barata):

**"O bem-estar dos estudantes de 3º ciclo: o fortalecimento das relações humanas para um percurso de sucesso"**

**Moderador:** Engº Miguel Santos Jorge

22 MAIO 2019

15H -17H

ISCTE-IUL  
AUD. CAIANO  
PEREIRA

**ORGANIZAÇÃO:**  
ISCTE-IUL | Wannabla

**ISCTE IUL**  
Instituto Universitário de Lisboa

**CIES IUL**  
Centro de Investigação e Estudos de Sociologia  
ISCTE-INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA