

ESTUDO

Economia da Solidão



SEBRAE

Este conteúdo é uma publicação do Sebrae Inteligência de Mercado, criado pelo Sebrae Rio. O programa tem como objetivo oferecer às micro e pequenas empresas informações estratégicas e estruturadas sobre diversos setores da economia brasileira, gerando conhecimento sobre e para os pequenos negócios. Os conteúdos são disponibilizados em uma ferramenta digital que conta com produtos de Inteligência Competitiva (IC) para auxiliar os empresários em tomadas de decisão mais rápidas e assertivas, estimulando seu crescimento de forma sustentável e competitiva.



inteligenciademercado.rj.sebrae.com.br

ESTUDO

Economia da Solidão



Rio de Janeiro
Ano 2025



©2025. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas no Estado do Rio de Janeiro – Sebrae/RJ - Avenida Marechal Câmara, 171 Centro, Rio de Janeiro /RJ. Telefone: (21) 2212-7700.

Todos os direitos reservados. A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998).

SEBRAE/RJ

PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO ESTADUAL

Robson Carneiro

DIRETOR-SUPERINTENDENTE

Antônio Alvarenga Neto

DIRETOR DE DESENVOLVIMENTO

Sergio Malta

DIRETOR DE PRODUTO E ATENDIMENTO

Júlio Cezar Rezende de Freitas

GERÊNCIA DE COMUNICAÇÃO, MARKETING E RELACIONAMENTO DIGITAL

Débora Finamore – Gerente

GERÊNCIA DE CONHECIMENTO E COMPETITIVIDADE

Margareth de Sousa G. Carvalho – Gerente

Mara Cristian Godoy Silva – Analista

Tayná Luiza Batista Arruda – Analista

CONTEUDISTA

Marta Aresta – Consultora

REVISÃO

Mara Cristian Godoy Silva – Analista

Tayná Luiza Batista Arruda – Analista

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Julio Cezar Proença – Terceirizado

Diovana Rodrigues - Estagiária

IMAGENS

Adobe Firefly

Envato Elements

Flaticon

BIBLIOTECÁRIO CATALOGADOR
Leandro Pacheco de Melo – CRB 7ª 5471

A678 Aresta, Marta.
Economia da Solidão / Marta Aresta – Rio de Janeiro:
Sebrae/RJ, 2025.

57p.

ISBN 978-65-5818-692-2

1. Estado emocional. 2. Solidão. 3. Estado psicológico.
I. Sebrae/RJ. II. Título

CDD 152.4
CDU 159.942

Apresentação

A solidão é um estado emocional e psicológico caracterizado pela sensação de isolamento, desconexão ou ausência de companhia. Especialistas têm considerado a solidão como uma “epidemia mundial”, devido a crescente incidência nas várias sociedades, especialmente nas mais urbanizadas, e ao impacto negativo na saúde mental e física das pessoas.

A solidão não é apenas uma sensação emocional, tem consequências reais para a saúde física e mental. Estudos mostram que a solidão pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, depressão, ansiedade e diminuição da qualidade de vida, em altos níveis.

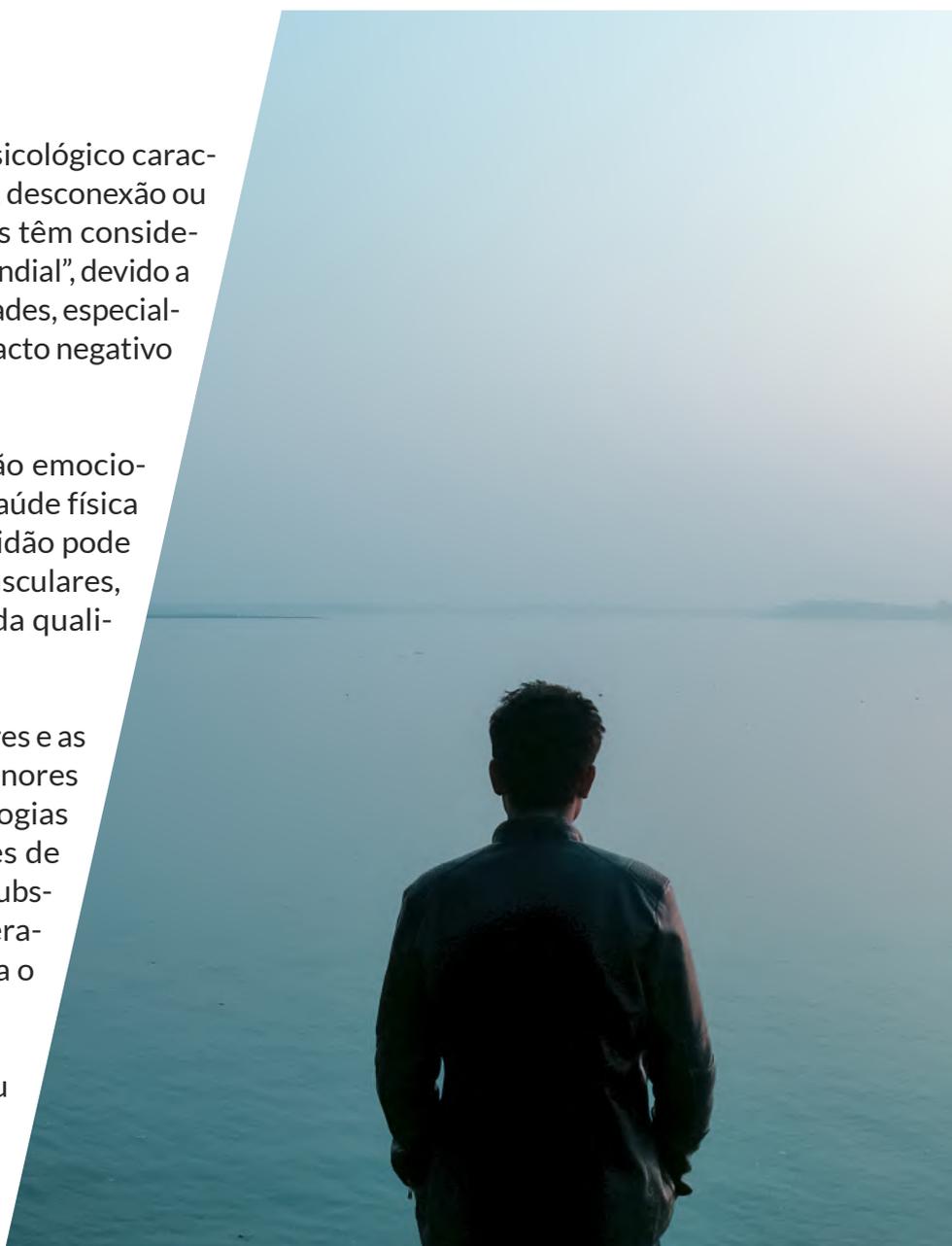
Em muitas culturas, as famílias nucleares e as redes de apoio estão se tornando menores e mais dispersas. Fora isso, as tecnologias digitais, com inúmeras possibilidades de conexão virtual, não têm conseguido substituir a intensidade e o valor das interações pessoais, que são essenciais para o bem-estar humano.

A percepção de solidão é individual, ou seja, uma pessoa pode se sentir solitária mesmo estando fisicamente cercada de outras pessoas, ou pode estar literalmente sozinha, mas não sentir esse desconforto emocional.

Embora frequentemente a solidão seja vista de forma negativa, a solidão, por outro lado, é uma experiência intencional. A solidão refere-se ao ato de estar sozinho por opção, e com objetivos de reflexão, equilíbrio, inspiração, crescimento pessoal e recuperação emocional. É preciso refletir que estar sozinho não é o mesmo que se sentir só!

A solidão, em todos os seus aspectos, está gerando novas oportunidades para os negócios. Muitas empresas estão percebendo que as necessidades desse público podem ser transformadas em soluções inovadoras e lucrativas, especialmente em setores ligados à saúde mental, tecnologia, entretenimento, lazer, cuidado, acompanhamento, socialização, conexão, turismo, alimentação e bem-estar.

Presente também no ambiente corporativo, a solidão desencadeia baixa produtividade, absenteísmo e clima organizacional ruim, levando empresas a demandarem soluções para espaços de convivência, eventos, humanização de lideranças, produtos e serviços, tecnologias de colaboração, capacitação, consultoria e terapias em geral.



Além da próspera “Economia da Solidão”, há de se considerar o também promissor “Mercado *Single*”, visto que o número de residências ocupadas por apenas uma pessoa tende a aumentar em todo o mundo.

No Brasil existem 13,7 milhões de pessoas morando sozinhas, o que corresponde a 18,9% das mais de 72 milhões de residências do país, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

O número de pessoas que moram sozinhas, solitárias ou não, impacta a economia nacional, estimulando as empresas a adotarem estratégias específicas para captar esse público, como apartamento compacto, praticidade em alimentos e bebidas, eletrodomésticos que facilitam a rotina e trazem economia de tempo, entre outras comodidades.

Outra conexão importante pode surgir entre as Economias Prateada e da Solidão. A projeção para 2030 é que tenhamos mais idosos do que crianças no país e, em 2050, o Brasil será o sexto país mais velho do mundo, com essa faixa etária contabilizando 30% da população.

A economia da solidão pode se beneficiar diretamente da economia prateada, aproveitando a crescente demanda por serviços e produtos voltados para os idosos.

Por meio de soluções inovadoras que promovem a interação social, o bem-estar mental e a inclusão social, as empresas podem oferecer produtos e serviços valiosos para essa população, e também gerar novos mercados e oportunidades econômicas.

Considerando todo esse cenário, de conexões e oportunidades, é possível presumir que o futuro se mostra favorável para as atividades relacionadas com solidão, solidão, *singles* e longevos. Da mesma forma, também é possível afirmar que todas as atividades desse contexto, terão forte associação com a inovação, dado que o avanço das tecnologias digitais, estará no centro dessa transformação.

Os pequenos negócios que souberem entender e abordar as necessidades emocionais e sociais desse público, terão a oportunidade de ofertar soluções criativas e eficazes para um mercado crescente.

Este estudo tem como objetivo ampliar o conhecimento sobre a crescente economia da solidão, suas características, desafios e oportunidades, para assim, subsidiar planejamentos e tomadas de decisão relevantes.

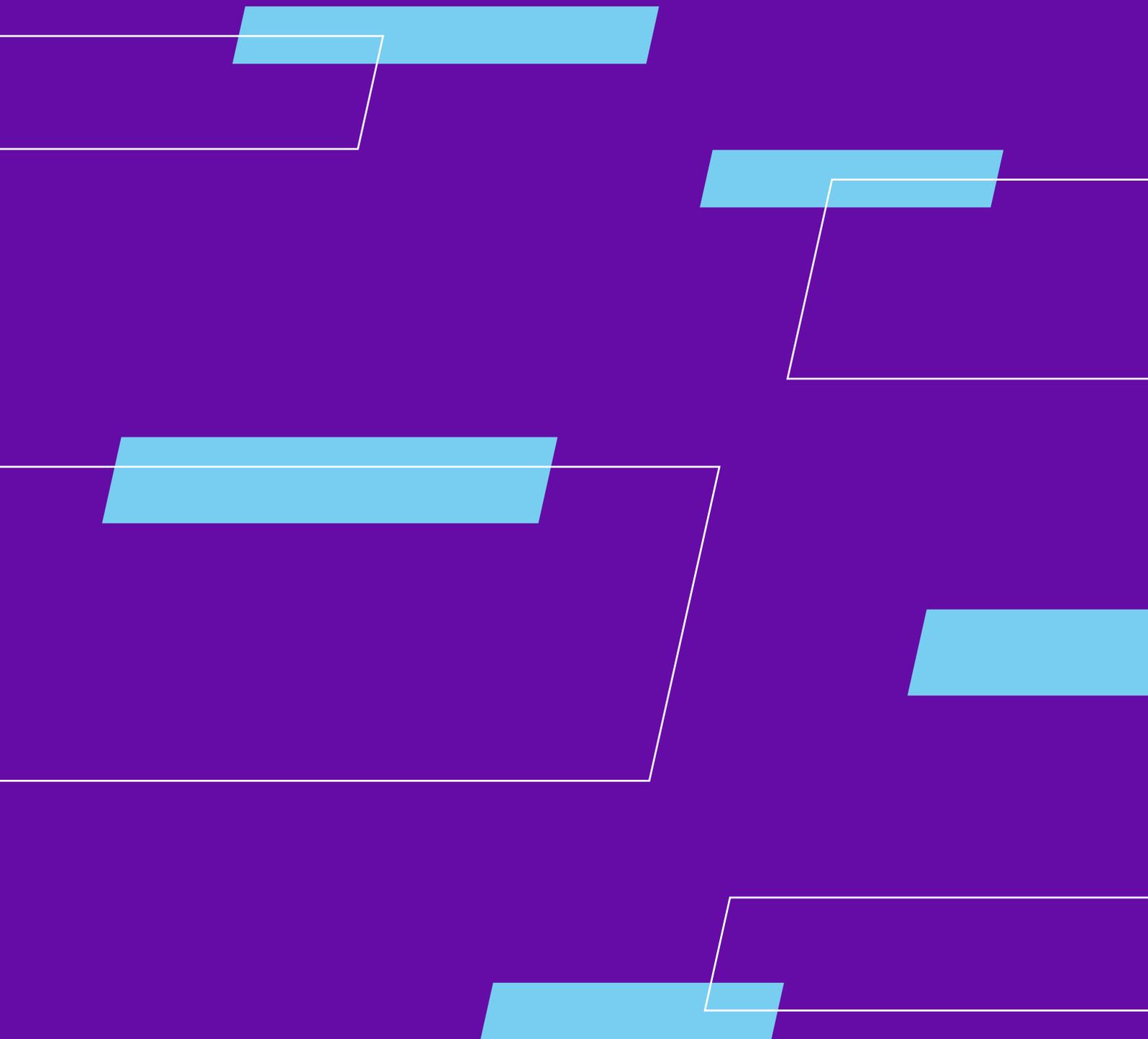
Boa leitura!



Sumário

1 - Solidão: o que é, tipos e causas	9
2 - As sete nuances da solidão	11
3 - Tecnologia x Solidão	13
4 - Solidão x Solitude	15
5 - Solidão em números	17
6 - Economia da solidão	18
6.1 - Principais segmentos e setores da economia da solidão.....	19
7 - O mercado brasileiro da solidão	21
7.1 - Principais aspectos do mercado brasileiro da solidão.....	21
8 - Economia prateada e a economia da solidão	24
9 - Mercado <i>single</i> e a economia da solidão	27
10 - O perfil do consumidor nas economias da solidão, prateada e no mercado <i>single</i>	29
10.1 - Perfil do consumidor da economia da solidão.....	29
10.2 - Perfil do consumidor da economia prateada.....	30
10.3 - Perfil do consumidor do mercado <i>single</i>	31
11 - Economia da solidão e as oportunidades de negócios	32
11.1 - Economia da solidão: oportunidades no setor de alimentos e bebidas.....	34
11.2 - Economia da solidão: oportunidades no setor de tecnologia.....	35
11.3 - Economia da solidão: oportunidades no setor de entretenimento.....	37
11.4 - Economia da solidão: oportunidades no setor de turismo.....	39
12 - Solidão no ambiente corporativo	42
13 - Empreendedores x sobrecarga e solidão	45
14 - Estratégias de marketing que podem ser utilizadas para se atuar com a economia da solidão	47

15 - Ações Recomendadas	49
15.1 - Para o Sebrae.....	49
15.2 - Para empresários e empreendedores.....	50
16 - Referências Bibliográficas	52



1 - Solidão: o que é, tipos e causas

A solidão é uma experiência humana universal que, em níveis elevados, pode ter impactos profundos na saúde mental e física. Diferente de estar sozinho, a solidão é a sensação de desconexão e isolamento, que pode afetar pessoas de todas as idades.

É um sentimento subjetivo, onde a pessoa sente uma ausência significativa de conexão social. Não se trata apenas de estar fisicamente sozinho, mas de sentir-se emocionalmente distante das pessoas ao seu redor.

Com o aumento da incidência da solidão, alguns países a estão caracterizando como epidemia. No Japão e na Inglaterra, chegaram a ser criados “Ministérios da Solidão” para tratar do tema.

A Professora Noreena Herz em seu último livro *“The lonely century: coming together in a world that’s pulling apart”* (em tradução livre, “o século da solidão: nos unindo num mundo que nos afasta”), traz uma definição mais ampla para a solidão, considerando que não se trata apenas de se sentir isolado existencialmente, sem relacionamentos próximos, mas de um estado de desconexão com os demais cidadãos, com o trabalho, com os líderes do país, com o mundo – não se limitando à esfera afetiva, mas também à social e política.

A solidão pode ocorrer mesmo em meio a uma multidão, quando falta um senso de pertencimento ou entendimento.



Existem diferentes tipos de solidão, que afetam as pessoas de diversas maneiras:



Solidão emocional

Ocorre quando uma pessoa sente falta de um relacionamento profundo e significativo, como um parceiro íntimo ou amigo próximo. Mesmo estando cercada por outras pessoas, a falta dessa conexão profunda pode levar à solidão emocional.



Solidão social

Acontece quando a pessoa sente que não é parte de um grupo social ou comunidade. Isso pode ocorrer em situações como, mudar-se para uma nova cidade ou começar em um novo trabalho onde não se conhece ninguém.



Solidão situacional

É causada por circunstâncias específicas, como a perda de um ente querido, divórcio ou aposentadoria, que alteram drasticamente a rede social de uma pessoa.

A solidão pode ser causada por uma combinação de fatores sociais, culturais e psicológicos, como as mudanças nas estruturas sociais e culturais, as novas formas de trabalho, como o home office, a tecnologia e as redes sociais, que embora facilitem a comunicação, muitas vezes estimulam relações superficiais, exacerbando a solidão, entre outras motivações.

Os seres humanos são essencialmente sociais, o que cria uma necessidade inata de pertencimento e de se relacionar para estabelecer conexões – que acontecem através das interações. Pessoas que apresentam dificuldades de formar ou manter relações interpessoais satisfatórias, podem ser mais propensas a vivenciar a solidão.

Entretanto, a questão do “viver sozinho”, depende da configuração psíquica de cada um. Em alguns casos, pessoas apresentam formas de viver e estabelecer relações com elas mesmas, em que não depositam ou não dependem de troca com outras pessoas para nutrir a imagem de suficiência e de se bastarem.

Dessa forma, “o estar sozinho” não indica, necessariamente, alguma problemática.



2 - As sete nuances da solidão

Como a própria Organização Mundial da Saúde (OMS) afirmou, a solidão é uma “ameaça premente para a saúde”. Ou seja, algo que precisa de solução urgente. Não é à toa que a OMS criou a “Comissão Internacional para Conexão Social”, com foco em promover soluções para essa “ameaça” ao redor do mundo.

Entre as nuances da solidão, sete se destacam como mais comuns, inclusive em ambientes corporativos:



☑ Nuance nº 1



Abandono

Refere-se ao sentimento de ser ignorado ou esquecido por entes queridos, amigos ou parceiros. O abandono também surge quando uma pessoa perde alguém importante ou termina um relacionamento amoroso.

☑ Nuance nº 2



Redes sociais

As redes sociais também fazem parte das nuances da solidão. Existem estudos que relacionam os níveis mais altos de solidão com altas de frequência em mídias sociais. Especialmente, quando uma pessoa acredita que todas as outras têm uma vida mais feliz do que a dela.

☑ Nuance nº 3



Insegurança

Essencialmente é parte do medo de não se sentir suficiente ou digno de algo, como do amor ou da amizade de alguém. Com medo do julgamento e da rejeição, existe o afastamento e o isolamento.

☑ Nuance nº 4



Inadequação

Diz respeito à sensação de não pertencimento, como quando um funcionário sente que não se encaixa na empresa ou quando uma pessoa sente que não deveria fazer parte de um grupo de amigos.

☑ Nuance nº 5



Ansiedade de realizar

Ligada ao sentimento de não corresponder às expectativas de outras pessoas. Ocorre, por exemplo, quando um funcionário, imerso em um ambiente de trabalho, sente-se pressionado para alcançar metas específicas e, para conquistá-las, começa a negligenciar o convívio social, pouco a pouco.

☑ Nuance nº 6



Relação com tempo e espaço

Cada pessoa experimenta o tempo e espaço de formas distintas. Trabalhadores em regime 100% remoto, por longos períodos, podem se sentir solitários.

☑ Nuance nº 7

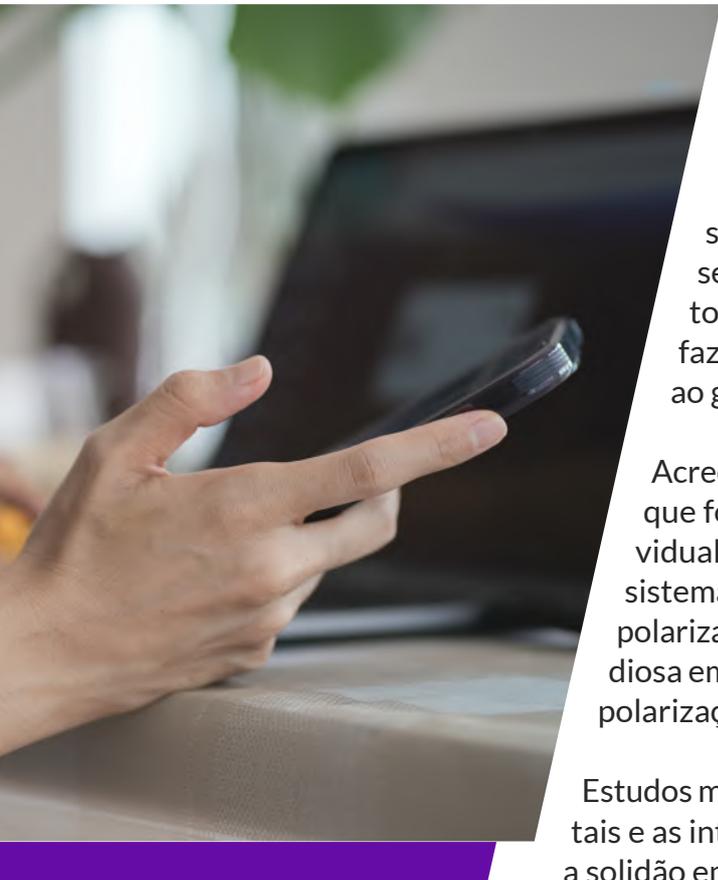


Irrelevância

Surge quando a pessoa sente que sua existência ou aquilo que faz não tem impacto ou importância.



3 - Tecnologia x Solidão



À medida que a tecnologia evolui em alta velocidade e se aproxima das funções humanas, a intenção de interligar pessoas, ao contrário, faz com que fiquem mais distantes.

De fato, a era da hiperconectividade, marcada por redes sociais e avanços tecnológicos, deveria promover uma sensação de proximidade e comunidade. No entanto, muitos experimentam um sentimento de solidão persistente, fazendo com que muitos especialistas insiram a tecnologia ao grupo de possíveis causas para a solidão.

Acredita-se que o quadro advém de instituições e da sociedade que fomentam competitividade, violência, extremismo e individualismo, como escolas que estimulam a competitividade, o sistema de saúde que não acolhe a todos, a mídia que favorece a polarização, e especialmente a tecnologia, que prometia ser grandiosa em conectar o público, e que por vezes acaba por reforçar a polarização, o *bullying* e outros sentimentos negativos.

Estudos mostram que encontrar o equilíbrio entre as conexões digitais e as interações genuínas e presenciais, é crucial para combater a solidão em um mundo hiperconectado.

Veja alguns fatores sociais e psicológicos, que contribuem para a solidão em um mundo tão conectado:

Superficialidade das conexões

Apesar de estar constantemente em contato com outras pessoas online, muitas das interações digitais são superficiais.

As redes sociais, por exemplo, incentivam uma comunicação rápida, com pouco ou nenhum envolvimento emocional. Isso pode levar a uma sensação de conexão falsa, onde as pessoas se sentem conectadas, mas não experimentam um verdadeiro vínculo emocional.

Comparação social

A comparação social, em um contexto hiperconectado, surge da constante exposição às vidas idealizadas e conquistas dos outros nas redes sociais.

Essa comparação pode gerar sentimentos de inadequação e solidão, à medida que as pessoas se veem em desvantagem em representações exageradas da vida.

Além disso, a busca incessante por validação e a preocupação com a imagem nas redes sociais, podem levar a sentimentos de isolamento, apesar da suposta capacidade de se conectar com pessoas semelhantes na internet.

☑ **Falta de interação pessoal**

A falta de interação pessoal é consequência do foco excessivo nas conexões virtuais em detrimento das interações presenciais.

Embora as conexões online tenham seu valor, não conseguem substituir a riqueza das interações face a face, que envolvem a comunicação não verbal, a empatia e a conexão emocional legítima.

Essa falta de interação pessoal pode levar a sentimentos de isolamento, uma vez que as conexões virtuais não preenchem completamente a necessidade humana de proximidade e contato real com outras pessoas, fundamentais para a promoção do bem-estar emocional e no combate à solidão.

☑ **Desconexão digital**

A desconexão digital representa o paradoxo da hiperconectividade, onde o uso excessivo de dispositivos digitais resulta em distração constante e perda de autenticidade nas representações online, gerando uma experiência fragmentada da realidade.

Este fenômeno evidencia que, apesar da interconectividade tecnológica, a qualidade das interações sociais e a presença plena ficam fragilizadas.

☑ **Desconexão com si mesmo**

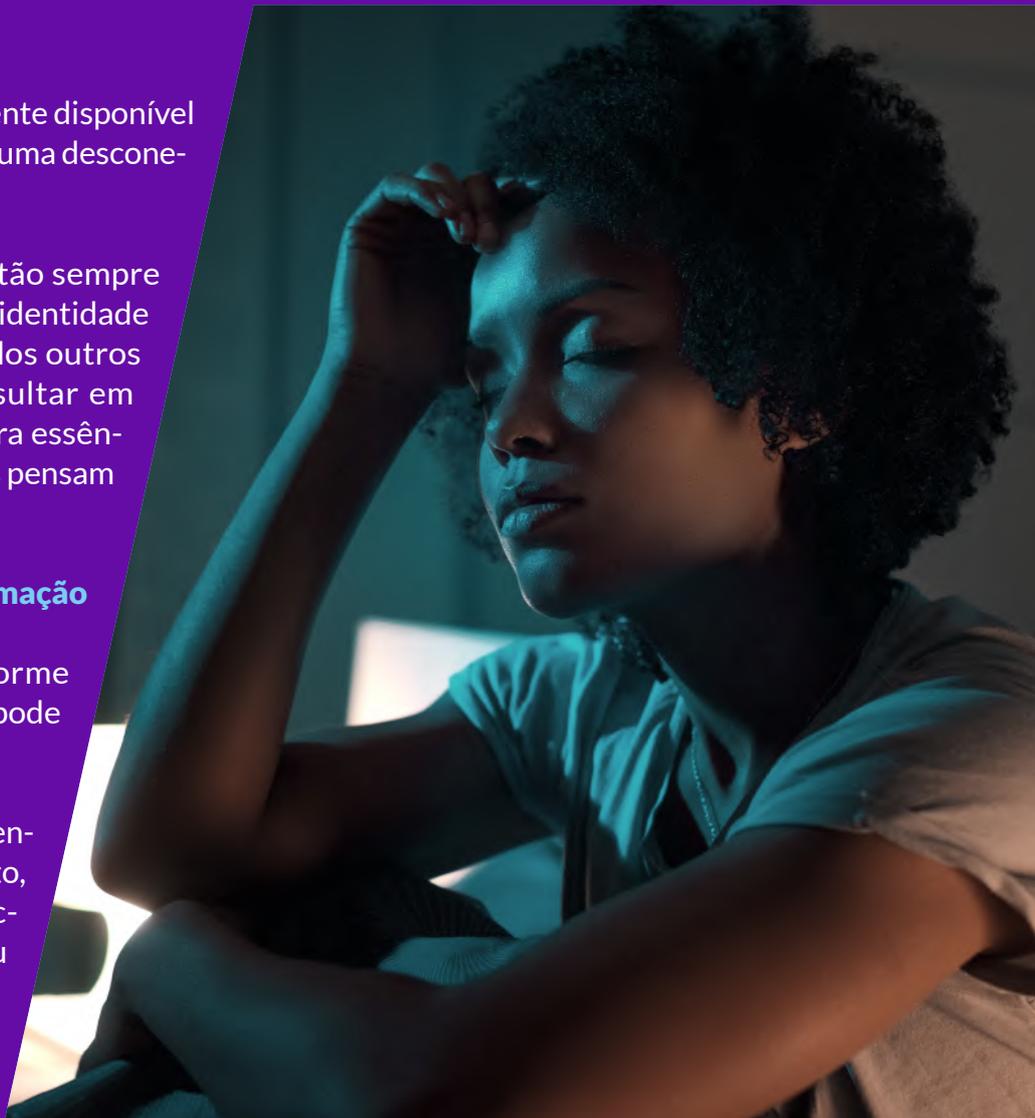
A pressão para estar constantemente disponível e conectado também pode levar a uma desconexão interna.

As pessoas podem sentir que estão sempre “performando” ou moldando sua identidade para se ajustar às expectativas dos outros nas redes sociais. Isso pode resultar em uma desconexão com a verdadeira essência, focando mais no que os outros pensam ou esperam.

☑ **Efeito da sobrecarga de informação**

O acesso a uma quantidade enorme de informações a todo momento pode gerar cansaço mental.

A sobrecarga digital pode causar sentimentos de ansiedade e isolamento, já que, em vez de se sentir conectado, a pessoa se sente perdida ou sobrecarregada pela quantidade de dados e interações.



4 - Solidão x Solitude

Solidão e Solitude são duas faces de um mesmo sentimento e ambas estão presentes na sociedade contemporânea.

Em um mundo marcado por múltiplas possibilidades de encontros presenciais ou virtuais, e de incontáveis estímulos sensoriais, cada vez mais estamos com “o mundo na palma da mão”. Onde quer que estejamos, alcançamos e somos alcançados.

Nesse cenário, a solidão foi sendo paulatinamente descrita como algo negativo, prejudicial e evitável, mas sempre precisamos lembrar que estar sozinho não é o mesmo que se sentir só!

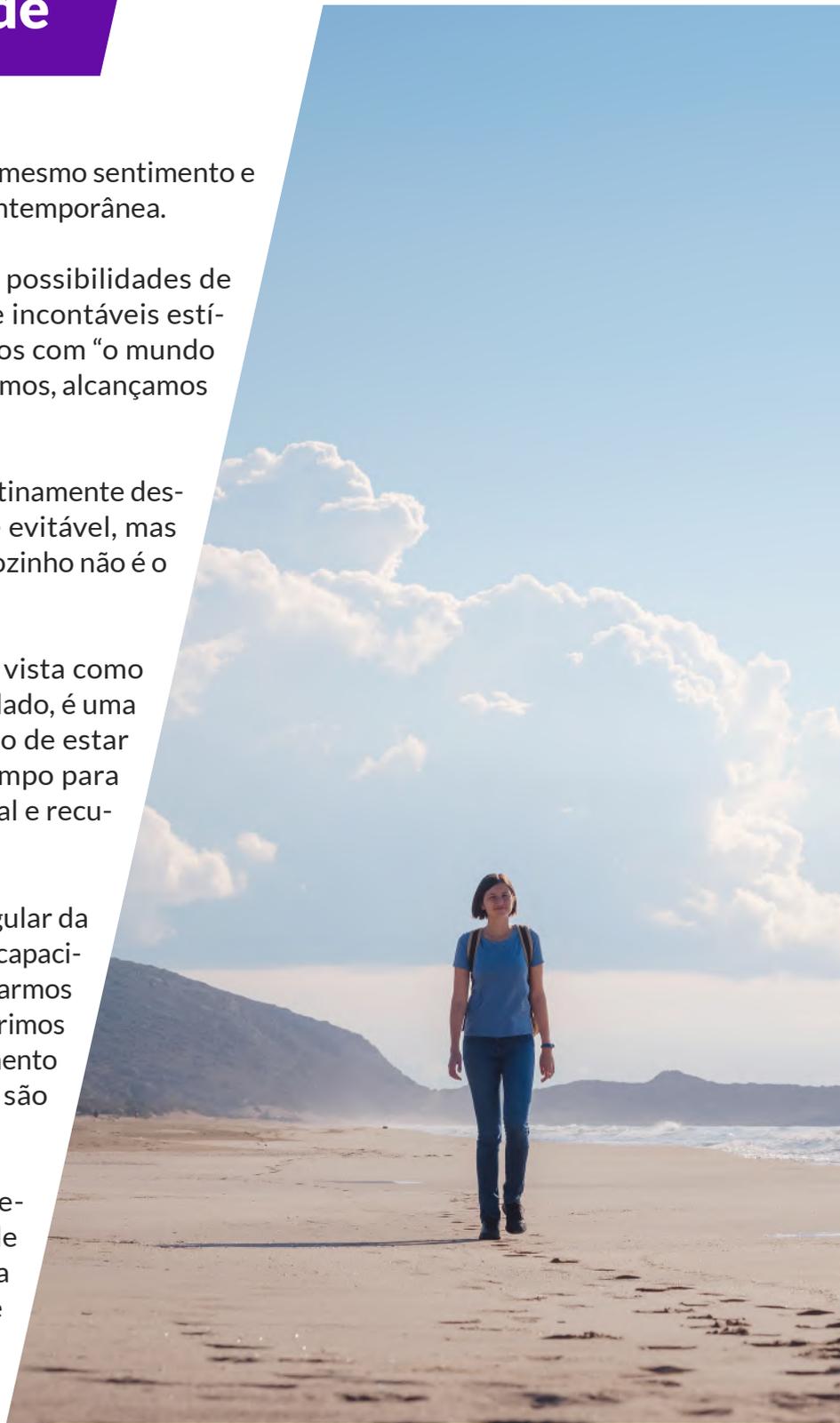
Enquanto a solidão é frequentemente vista como desconformidade, a solitude, por outro lado, é uma experiência planejada. Refere-se ao ato de estar sozinho, por opção, aproveitando o tempo para reflexão, inspiração, crescimento pessoal e recuperação emocional.

Especialistas destacam que a prática regular da solitude pode melhorar a criatividade e a capacidade de resolver problemas. Ao nos afastarmos do ruído constante do mundo exterior, abrimos espaço para a introspecção e o processamento de ideias complexas, que muitas vezes são negligenciadas na correria do dia a dia.

Embora solidão e solitude sejam experiências distintas, a linha entre elas pode ser tênue. A diferença crucial reside na percepção e na intenção. A solidão é muitas vezes imposta, resultando em sofrimento, enquanto a solitude é uma escolha consciente, que é vivida de maneira positiva.

À medida que a sociedade se torna cada vez mais conectada digitalmente e paradoxalmente mais isolada socialmente, é crucial que aprendamos a diferenciar essas duas experiências e a valorizar os momentos de solitude como uma ferramenta para o bem-estar.

Promover conexões autênticas e criar espaço para a introspecção, são passos fundamentais para enfrentar os desafios da solidão e abraçar os benefícios da solitude.



Solitude – empreendedorismo e inteligência emocional

A solitude está presente no mundo corporativo, e sua prática tem sido estimulada por mentores e coaches.

É a partir de momentos de solitude que tem-se a oportunidade de pensar sobre erros e acertos no modo de empreender e de liderar. Fazer essa reflexão enriquece a percepção do que pode ser aprimorado e do que deve ser fortalecido.

A produtividade, a busca de resultados e a superação, se tornaram metas na maioria dos negócios. Fazer rápido em menos tempo é algo que as pessoas buscam aprimorar cada vez mais, e costumam se cobrar muito nesse aspecto.

No entanto, o que quase nunca é incentivado, é o comportamento de parar um pouco, respirar e refletir sobre o que está acontecendo.

Reflexões influenciam decisões e, conseqüentemente, os resultados do negócio. Sem essa pausa e essa análise, o aprendizado fica comprometido. Refletir e anotar *insights* é poderoso!

A reflexão sobre si, sobre o outro, sobre as relações e sobre os acontecimentos do dia a dia, ajudam a encontrar novas soluções para os mesmos problemas, além de promoverem mais autoconhecimento e inteligência emocional para lidar com as estratégias e desafios do mundo empresarial.



5 - Solidão em números

O Instituto Gallup e a Meta lançaram em novembro de 2023 o [relatório](#) “*Global State of Social Connections*”, que envolveu 142 países e ofereceu descobertas importantes sobre a solidão, entre outros aspectos.

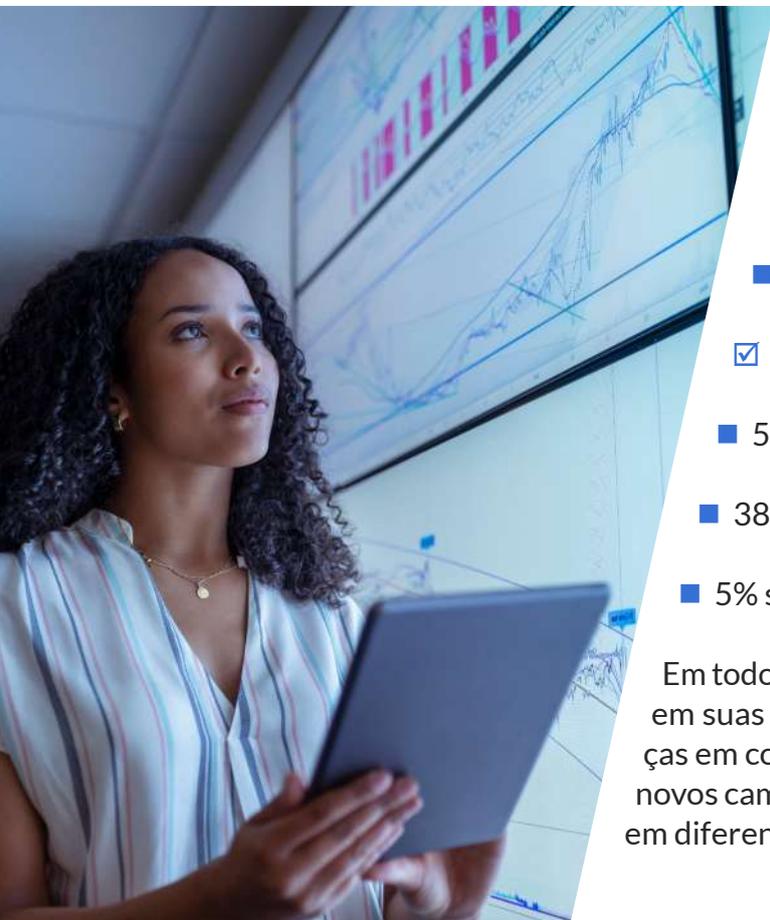
O estudo destaca que quase um quarto do mundo se sente solitário, o que se traduz em mais de um bilhão de pessoas. Notavelmente, esses números podem ser ainda maiores, já que a pesquisa representa aproximadamente 77% dos adultos do mundo e não contemplou o segundo país mais populoso do mundo, a China.

Os resultados globais indicam que as taxas mais baixas de solidão são relatadas entre os adultos mais velhos (com 65 anos ou mais), com 17% se sentindo muito ou bastante solitários, enquanto as taxas mais altas de solidão são relatadas entre os jovens adultos (de 19 a 29 anos), com 27% se sentindo muito ou bastante solitários.

Na maioria dos países, há pouca ou nenhuma diferença de gênero nas taxas de solidão, em geral, as taxas de solidão relatadas são semelhantes entre homens e mulheres.

Os resultados globais mostram que 24% dos homens e mulheres relatam sentir-se muito ou bastante solitários.

A [pesquisa](#) também traz um recorte sobre o Brasil e revela que:



☑ Em relação a solidão:

- 15% se sente muito ou bastante solitário
- 38% se sente um pouco solitário
- 47% se sente nem um pouco solitário

☑ Em relação a conexão:

- 55% se sente muito ou bastante conectado
- 38% se sente um pouco conectado
- 5% se sente nem um pouco conectado

Em todo o mundo, milhões de pessoas experimentam a solidão em suas vidas diárias. Certamente, compreender as diferenças em como as pessoas experimentam a solidão, pode levar a novos caminhos para melhorar o bem-estar social e econômico em diferentes sociedades.

6 - Economia da solidão

A economia da solidão se refere ao crescimento da demanda por produtos e serviços criados para quem vive sozinho ou se sente solitário.

É alimentada por diversos fatores, como mudanças nas dinâmicas familiares, transformação das relações de trabalho e o uso crescente de tecnologias digitais que, paradoxalmente, podem aumentar o distanciamento físico e emocional entre as pessoas.

Para além de impactos na saúde mental, física e na qualidade de vida, esse fenômeno também pode:

- mexer com a produtividade e o desempenho profissional dos indivíduos;
- gerar consequências econômicas para as empresas e sociedade;
- gerar mudanças nas dinâmicas de consumo;
- prover novas oportunidades de negócios.

Essa transformação social, tem demandado novas respostas comerciais e impulsionado o surgimento da indústria do acompanhamento, também conhecida como economia da solidão.

Novas demandas a partir da economia da solidão

Diferentes segmentos e setores estão se adaptando para atender às novas necessidades dos consumidores, oferecendo soluções de bem-estar, conexões sociais e entretenimento.

Certamente, as empresas que souberem explorar as necessidades emocionais e psicológicas desse público, considerando principalmente, a necessidade humana de realizar conexões, terão a chance de construir negócios prósperos e inovadores.

Nos humanos, as conexões são tão imprescindíveis, que ocorrem também com não-humanos, como:

- os animais de companhia;
- com assistentes digitais como Siri e Alexa;
- com robôs simples como o aspirador, robôs cuidadores;
- com aplicativos de conversa e relacionamento;



- com objetos inanimados, como os já tradicionais bichinhos de pelúcia, bonecos *reborn*.

Estima-se, por exemplo, que as plataformas digitais destinadas a encontros e relacionamentos devem atingir US\$ 4.3 trilhões (cerca de R\$ 20 trilhões) de faturamento até 2027.

6.1 - Principais segmentos e setores da economia da solidão



Tecnologia e inovação digital

A tecnologia desempenha um papel central na economia da solidão, pois oferece novas formas de interação e soluções para os problemas relacionados ao isolamento. O uso de aplicativos de bem-estar, redes sociais, plataformas de conexão e de comunicação virtual facilitam a comunicação entre pessoas, criando novas formas de conexão e espaços virtuais de interação.



Saúde mental e bem-estar

É um dos aspectos mais abordados na economia da solidão, já que atua diretamente com transtornos como depressão, ansiedade e estresse, através de terapias online, programas e kits de autocuidado (velas aromáticas, óleos essenciais, chás calmantes), produtos para relaxamento (almofadas de massagem, roupões confortáveis) e itens para melhorar a qualidade do sono.



Entretenimento digital

O entretenimento digital tem sido fundamental para o público da economia da solidão, oferecendo diversão, distração e socialização virtual, através de streaming de vídeos e de música; podcasts; jogos online; eSports e shows.



Turismo

O turismo tem experimentado um novo nicho voltado para indivíduos que buscam se reconectar consigo mesmos em um contexto mais introspectivo, como o turismo solo e as viagens individuais, os retiros espirituais ou de bem-estar e o turismo de experiência e personalizado, que envolvem bem-estar e relaxamento, permitindo aos turistas se desconectarem de seu cotidiano e promoverem autoconhecimento.



Alimentos e bebidas

O setor de alimentos e bebidas também está se ajustando para atender à crescente demanda de consumidores que buscam conforto emocional e soluções convenientes para sua alimentação. São refeições fáceis de preparar, kit de receitas ou pratos semiprontos, *delivery* de comida, refeições congeladas, experiências gastronômicas personalizadas e produtos especiais, como chocolates e sobremesas que proporcionam sensações de acolhimento e prazer.



Serviços de conexão e socialização

O desejo de socializar, conectar e criar novas amizades continua em alta. Empresas que oferecem *apps* de relacionamento ou plataformas para fazer amizades permanecem em destaque. Organizar eventos ou atividades que promovam a socialização de pessoas solitárias, como jantares comunitários, *happy hours* virtuais ou encontros de interesse específico, também tem sido uma estratégia popular.



Educação e desenvolvimento pessoal

O público da Economia da Solidão muitas vezes busca crescimento pessoal e aprendizado contínuo como uma forma de melhorar a autoestima e a sensação de realização, participando de cursos online e treinamentos, mentoria e *coaching*, que atraem consumidores que buscam apoio para melhorar sua vida pessoal ou profissional.



7 - O mercado brasileiro da solidão

O mercado brasileiro da solidão está em expansão e reflete uma série de fenômenos sociais que estão moldando as dinâmicas de consumo, serviços e cuidados no Brasil.

Assim como no mundo, o Brasil também experimenta o envelhecimento da população, as mudanças nas estruturas familiares e o aumento da digitalização, que têm gerado uma crescente demanda por soluções para combater a solidão e o isolamento social.

Esse mercado abrange desde serviços de cuidados para idosos até novas tecnologias e plataformas para facilitar a interação social e o suporte emocional, criando oportunidades para empresas e organizações que desejam atender a essa demanda crescente por conexão e bem-estar.

7.1 - Principais aspectos do mercado brasileiro da solidão

☑ Envelhecimento populacional

O Brasil está passando por um processo de envelhecimento acelerado. A população idosa está crescendo, e muitos vivem sozinhos ou longe de seus familiares, criando uma demanda constante por serviços e produtos.

Oportunidades:



Serviços que envolvam cuidados domiciliares

Cuidadores especializados, enfermeiros ou assistentes pessoais que proporcionem auxílio, companhia e apoio emocional.



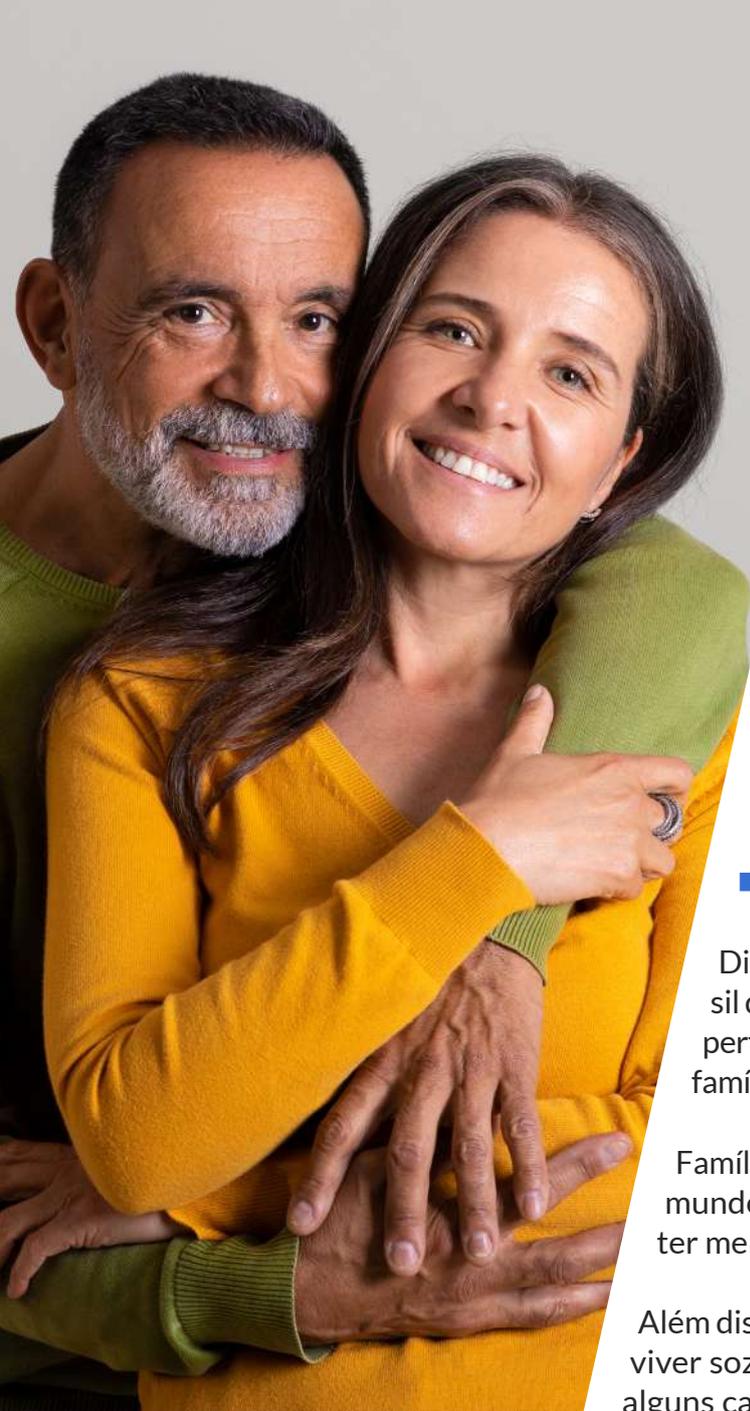
Cuidados paliativos

Há uma expansão para esse nicho de mercado, voltado para pessoas que enfrentam doenças crônicas ou terminais, que está cada vez mais atento ao aspecto emocional do cuidado, oferecendo soluções para garantir não apenas o bem-estar físico, mas também o apoio social e psicológico.



Tecnologia assistiva

Nesse nicho de mercado, é possível ajudar os idosos a se conectarem com seus familiares ou a interagirem socialmente com aplicativos de videochamadas e plataformas de socialização.



✓ **Mudança nas estruturas familiares**

Nas últimas décadas, vem-se notando que a composição familiar composta por casal com filhos, vem reduzindo, ao mesmo tempo em que a proporção de casais sem filhos cresce.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), realizou projeções sobre a população brasileira, usando como base os dados do Censo Demográfico 2022 e identificou algumas tendências:

- as mulheres estão tendo filhos com idade mais avançada;
- a taxa de fecundidade está diminuindo;
- o número de nascimentos vem caindo;
- a expectativa de vida está aumentando.

Diante dessa constatação, os números apontam que o Brasil de 2070 será bem diferente do que conhecemos hoje e o perfil das famílias brasileiras também. Ao que tudo indica, as famílias serão menores, com poucas crianças e muitos idosos.

Famílias menores, dispersas geograficamente, que vivem num mundo veloz e com milhões de novidades diárias, tendem a ter menor convivência entre as gerações.

Além disso, há um número crescente de pessoas que optam por viver sozinhas, especialmente nas grandes cidades, o que, em alguns casos, pode gerar um aumento na sensação de solidão, mesmo em contextos urbanos com grande movimentação social.

Oportunidade:



Serviços de convivência, interação social e lazer

Clubes de leitura, encontros culturais e eventos sociais, que têm sido desenvolvidos para pessoas se conectarem, tanto no virtual como no presencial.

☑ Impacto da Tecnologia

O mundo tem visto um aumento no uso de tecnologias digitais e no Brasil não é diferente.

De acordo com a pesquisa *TIC Domicílios 2023*, o acesso à internet no Brasil aumentou em 2023, 88% da população brasileira com 10 anos ou mais se conectou à internet, o que representa 164 milhões de pessoas. Entre esses usuários:

- 65% ouviram música;
- 64% assistiram a vídeos;
- 29% ouviram podcasts.

Segundo o IBGE, o uso da internet aumentou principalmente entre os idosos. Em 2016, menos de 25% dos brasileiros com 60 anos ou mais tinham acesso à rede. Em 2023, 66% passaram a ter acesso.

Ao mesmo tempo em que a tecnologia traz várias facilidades e tem potencial para aproximar as pessoas, também pode acentuar a solidão, pois a comunicação online na maioria das vezes é superficial e não supre as necessidades emocionais reais.

Oportunidade:



Criação de soluções tecnológicas

Aplicativos de terapia online, serviços de telemedicina e plataformas de companhia virtual e apoio emocional.



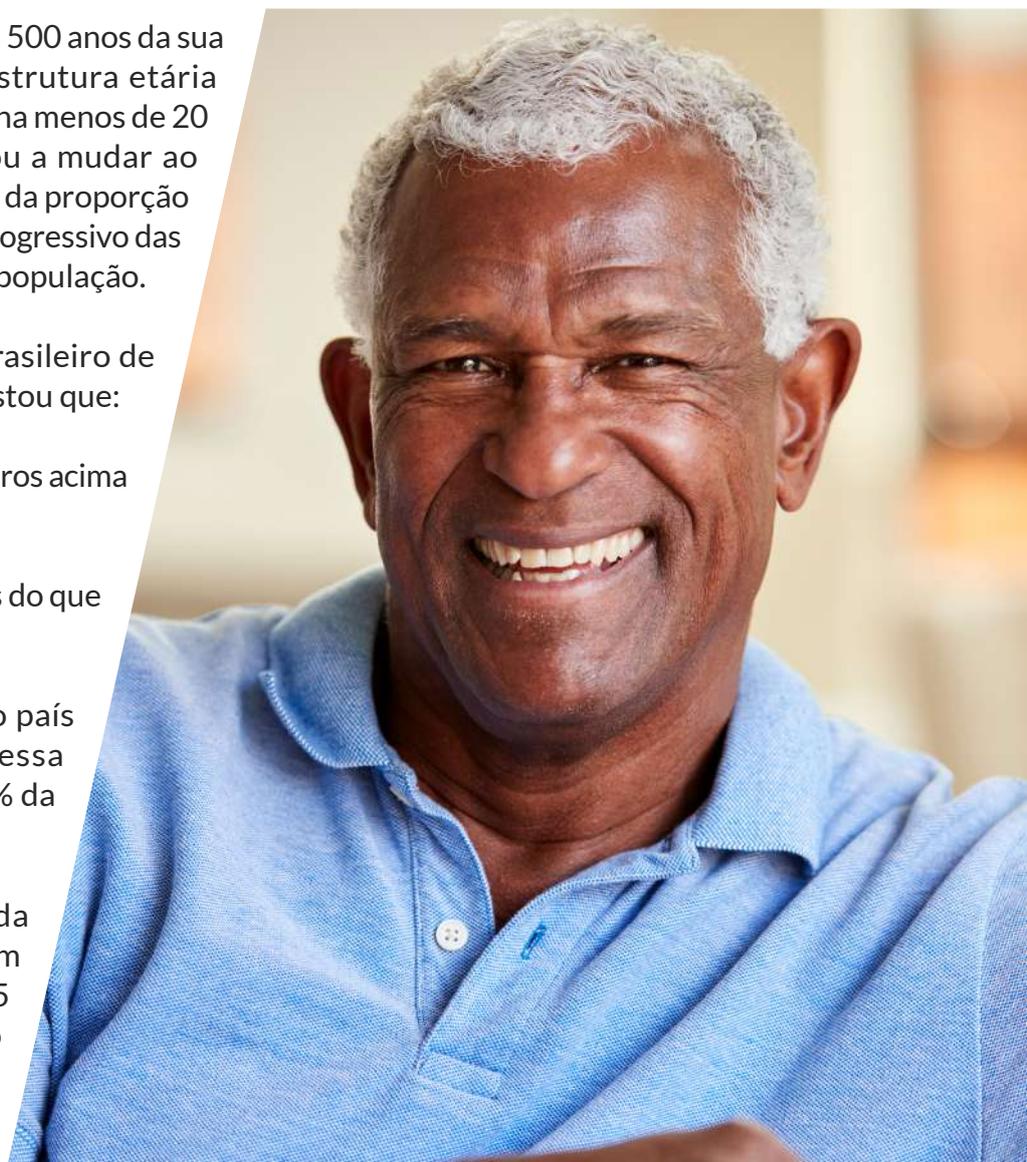
8 - Economia prateada e a economia da solidão

O Brasil, durante a maior parte dos 500 anos da sua história, foi um país com uma estrutura etária jovem, onde 50% da população tinha menos de 20 anos, mas esta situação começou a mudar ao longo do século XX, com a redução da proporção de crianças e jovens e o aumento progressivo das camadas adultas e mais idosas da população.

No censo de 2022, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) atestou que:

- desde 2010, o número de brasileiros acima de 65 anos cresceu 57,4%;
- em 2030, o país terá mais idosos do que crianças;
- em 2050, o Brasil será o sexto país mais velho do mundo, com essa faixa etária contabilizando 30% da população.

Esses dados, cruzados com os da consultoria Tsunami 60+, apontam que 86% do público acima de 55 anos tem renda própria – número que chega a 93% entre as pessoas com 75 anos ou mais, que significa o crescimento desse nicho de mercado.



Economia Prateada ou Economia da Longevidade

Movimenta R\$ 2 trilhões por ano no Brasil e já abrange 54 milhões de consumidores

(Fonte: Data8).

A economia prateada refere-se ao conjunto de atividades econômicas que abarcam as contribuições, as necessidades e as demandas da população idosa, especialmente os de 50 anos mais.

A economia da solidão, com seus desafios sociais e emocionais, pode se beneficiar diretamente da economia prateada por meio de várias oportunidades que surgem da conexão da longevidade com a crescente conscientização sobre o impacto do isolamento social na saúde e qualidade de vida.



Como essas economias se associam

Em conjunto, essas economias, atingem várias áreas da sociedade e do consumo, gerando oportunidades em diversos setores, dos mais óbvios, como telemedicina e aplicativos para o monitoramento da saúde, aos mais específicos, como o ramo de entretenimento e redes sociais, que ajudam as pessoas a se relacionarem.

Em todos os casos, as soluções devem ser voltadas ao bem viver dessa faixa populacional, afinal respeito e dignidade, é direito de todos, e não tem idade.

Maneiras pelas quais esses dois conceitos podem se interligar e se beneficiar mutuamente



Saúde

Serviços de saúde, cuidados de longa duração, medicamentos e tecnologia médica para atender cuidados geriátricos, doenças crônicas e garantir uma melhor qualidade de vida.



Habitação

Desenvolvimento de infraestrutura e moradias adaptadas e seguras, com design acessível e serviços assistenciais integrados.



Lazer e turismo

Viagens voltadas para idosos, com infraestrutura e serviços adaptados, como pacotes turísticos que levam em conta mobilidade e saúde.



Seguros e finanças

Produtos financeiros específicos, como seguros de saúde e de vida, gerenciamento financeiro, educação financeira para idosos e planos especiais.



Iniciativas para idosos no mercado de trabalho

A economia prateada também pode ajudar a combater a solidão ao fomentar o emprego e o envolvimento social dos idosos. Programas que incentivam os idosos a permanecerem ativos no mercado de trabalho podem reduzir a solidão e promover o engajamento com a comunidade.

Como essas economias se associam

Em conjunto, essas economias, atingem várias áreas da sociedade e do consumo, gerando oportunidades em diversos setores, dos mais óbvios, como telemedicina e aplicativos para o monitoramento da saúde, aos mais específicos, como o ramo de entretenimento e redes sociais, que ajudam as pessoas a se relacionarem.

Em todos os casos, as soluções devem ser voltadas ao bem viver dessa faixa populacional, afinal respeito e dignidade, é direito de todos, e não tem idade.



Saúde

Serviços de saúde, cuidados de longa duração, medicamentos e tecnologia médica para atender cuidados geriátricos, doenças crônicas e garantir uma melhor qualidade de vida.



Habitação

Desenvolvimento de infraestrutura e moradias adaptadas e seguras, com design acessível e serviços assistenciais integrados.



Lazer e turismo

Viagens voltadas para idosos, com infraestrutura e serviços adaptados, como pacotes turísticos que levam em conta mobilidade e saúde.



9 - Mercado *single* e a economia da solidão



Olhando a solidão por uma lente mais intencional, encontra-se a solidude e o mercado *single*, que em muitas situações estão conectados com a economia da solidão. Afinal, se antes morar sozinho era associado à tristeza, hoje é tendência de mercado.

Globalmente, as estruturas familiares estão passando por transformações significativas e isso tem um impacto direto no comportamento do consumidor, nos padrões de gastos e nas prioridades estabelecidas. Uma tendência que tem se destacado é o crescimento das residências individuais.

Segundo o Censo Demográfico 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que o Brasil tem:

- 13,7 milhões de pessoas morando sozinhas, o que corresponde a 18,9% das mais de 72 milhões de residências do país;
- as grandes concentrações de lares unipessoais estão nos estados do:
 - Rio de Janeiro (23,4%).
 - Rio Grande do Sul (22,3%).
 - Espírito Santo (20,6%).

Foi registrado, um percentual significativo de pessoas que moravam sozinhas na faixa etária entre 25 e 39 anos, sendo:

- 8,3% dos indivíduos (ano 2010).
- 13,4% dos indivíduos (ano 2022).

Apesar do crescimento entre adultos, esse tipo de casa é mais comum entre os idosos, entre os quem tem 60 anos ou mais, o que representa que 28,7% vivem sós.

Oportunidades com o mercado *single*

O número de residências ocupadas por apenas uma pessoa só tende a aumentar. A empresa de pesquisa de mercado Euromonitor Internacional, estimou que entre 2019 e 2030 os lares ocupados por uma só pessoa crescerão 23,4% em todo o mundo.

A legião de pessoas que moram sozinhas, causa impacto em vários setores da economia, estimulando as empresas a adotarem estratégias específicas para captar esse público.

☑ Mercado imobiliário

Esse mercado vem passando por transformações a fim de atender à demanda crescente de residências para uma pessoa.

Os imóveis estão absorvendo as necessidades *single*, como localização estratégica, apartamentos compactos, segurança e privacidade, flexibilidade de layout, sustentabilidade e acessibilidade.

☑ Varejo

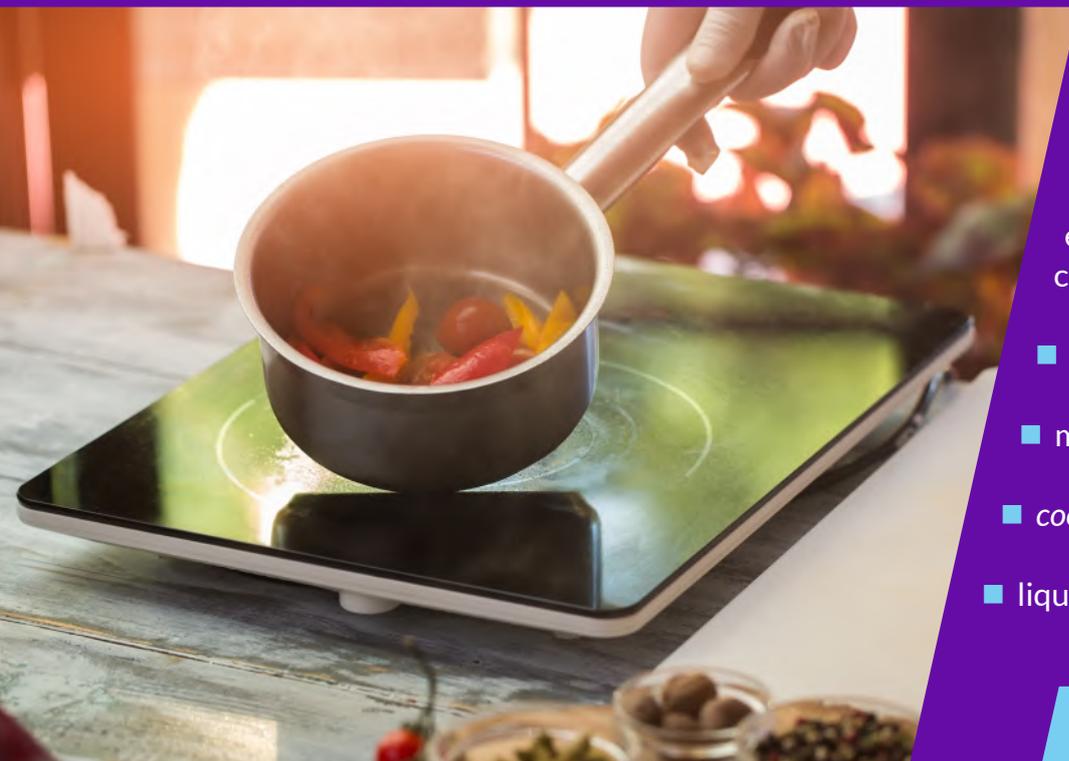
A tendência da vez é o consumo da praticidade, produtos prontos ou pré-preparados, como os sanduíches naturais, legumes já picados, pães e pizzas pré-assados.

A Associação Brasileira da Indústria de Alimentos (Abia) estima que esse público movimente R\$ 85 bilhões por ano com alimentos e bebidas e também aponta que essas pessoas estão cada vez mais conscientes do desperdício alimentar e optam por comprar apenas o necessário, aproveitando ao máximo os alimentos que adquirem.

☑ Mercado de embalagens

Já a Kantar, especializada em dados e insights, aponta que a transformação dos domicílios impactou o tamanho médio das embalagens. Na média, as embalagens menores representam 40% do total de embalagens compradas por esse público.

Os consumidores *single* demonstram disposição para investir proporcionalmente mais em produtos embalados em tamanhos adequados às suas necessidades individuais, por entenderem que assim evitarão desperdício.



☑ Eletrodomésticos

Esse mercado também tem se adaptado ao público *single*, com produtos que facilitam a rotina e trazem economia de tempo, como por exemplo:

- panela elétrica;
- máquina lava e seca;
- cooktops de indução de uma boca;
- liquidificadores individuais.

10 - O perfil do consumidor nas economias da solidão, prateada e no mercado *single*

É importante considerar que nem todas as pessoas que moram sozinhas, não são solitárias ou tristes, e, por conta disso, existem oportunidades e demandas que convergem em muitos atributos quando se associa o perfil do consumidor com as economias da solidão, a prateada e o mercado *single*.

Por esse motivo, para avaliar o perfil do consumidor é interessante ampliar a visão e considerar especificidades dos públicos da solidão, do *single* e do prateado.

10.1 - Perfil do consumidor da economia da solidão

Abrange uma diversidade de pessoas que, por diferentes motivos, vivenciam a solidão. Estes consumidores não se limitam a um único grupo etário ou demográfico, mas compartilham características em comum.

O que buscam

produtos, serviços e experiências que atendam às suas necessidades emocionais, sociais e psicológicas. Além disso, prezam por conexão e a melhoria do bem-estar emocional.

O que valorizam

a autenticidade, a personalização e as soluções digitais.

Principais características desse consumidor

Desejo de conexão social

O desejo de conectar-se com outras pessoas é uma motivação primordial. A tecnologia tem um papel central no dia a dia desse público, que faz uso de redes sociais, aplicativos de comunicação, plataformas de entretenimento, apps de bem-estar, comunidades virtuais, grupos de apoio online e jogos sociais.

Soluções de bem-estar e autocuidado

Muitos indivíduos buscam soluções que promovam o bem-estar físico, emocional e mental, como meditação, terapia online, apps de saúde mental, produtos para melhorar a qualidade do sono e atividades relaxantes que ajudam a aliviar a ansiedade e o estresse, como yoga, massagens e terapias alternativas.

Valorização por experiências personalizadas

Ao invés de soluções massificadas, esse público prefere opções que ofereçam customização, como plataformas de entretenimento sob demanda, apps de bem-estar adaptados às necessidades pessoais ou pacotes turísticos que atendem a preferências específicas, como, retiros de meditação ou turismo experiencial focado na desconexão e reflexão pessoal.

10.2 - Perfil do consumidor da economia prateada

O perfil do consumidor da economia prateada é caracterizado por ter uma relação mais conservadora com o consumo, em comparação com gerações mais jovens.

Esse consumidor está se tornando cada vez mais digital, o que gera uma excelente oportunidade para as marcas que atenderem a esse segmento.

O que buscam

produtos e serviços que atendem a suas necessidades de qualidade de vida, mobilidade e segurança.

O que valorizam

saúde, bem-estar e independência.

Principais características desse consumidor

☑ Autossuficiência

Muitos consumidores da economia prateada buscam manter sua independência e qualidade de vida, o que influencia sua decisão de compra. Tendem a preferir produtos e serviços que lhes permitam viver de forma autônoma, como dispositivos de assistência, tecnologias de saúde e casas adaptadas.

☑ Preocupações com a saúde

Há um forte foco em produtos e serviços que promovam bem-estar, saúde e longevidade, incluindo medicamentos, suplementos alimentares, equipamentos médicos, produtos fitness e serviços de cuidados médicos.

☑ Tecnologia adaptada

Embora tenham começado a adotar a tecnologia mais tarde, estão se tornando cada vez mais proficientes no uso de *smartphones*, computadores e dispositivos conectados, especialmente com o aumento de produtos desenvolvidos especificamente para a terceira idade (tecnologia assistiva).

☑ Lealdade à marca

Esse consumidor tende a ser mais leal às marcas em que confia e que atendem às suas necessidades específicas. Experiência de compra memorável é bastante valorizada por esse público.

☑ Lazer e entretenimento

A otimização do tempo é fundamental para esse público que deseja aproveitar a vida da melhor forma possível. Por isso, precisam de objetividade e praticidade.

☑ Consumo consciente

Esse consumidor tende a ser consciente e reflexivo em relação ao que compra, priorizando a sustentabilidade, o impacto social e a responsabilidade das marcas.

10.3 - Perfil do consumidor do mercado *single*

A felicidade da opção em morar sozinho reside em inúmeros aspectos, como, não ver sua privacidade invadida, poder dormir à vontade, usar a roupa que quer, dedicar-se aos seus *hobbies* sem ouvir críticas e tanto outros benefícios.

Entretanto, morar sozinho não é fácil, tem seu preço, pode ser caro e requer cada vez mais facilidades para o cotidiano. Um parcela considerável dos que vivem sozinhos são intelectualmente ativos e prezam pela funcionalidade. Além disso racionalizam suas compras, refletem sobre os resíduos que geram, e não gostam de desperdiçar.

O que buscam

conforto, conveniência e praticidade

O que valorizam

tecnologia e inovação

Principais características desse consumidor

Famílias pluriespécies

Esse público também compõe as “famílias pluriespécies”, que são núcleos familiares formados por pessoas e animais de estimação, que são tratados como verdadeiros “filhos de quatro patas”. Com a compra de rações especiais, caminhas, carrinhos de passeio, petiscos e brinquedos, as pessoas que residem sozinhas também contribuem significativamente para a expansão do mercado pet.

Valorização da agilidade na entrega

A logística precisa ser otimizada, garantindo que os produtos estejam prontos para entrega imediata. A agilidade na entrega é fundamental, pois os consumidores que vivem sozinhos tendem a ser exigentes e buscam conveniência.

Preferências de produto

Os consumidores *singles* procuram por itens exclusivos ou personalizáveis. Aparelhos tecnológicos, como *smartphones*, *smartwatches* e gadgets de última geração, são altamente atraentes para esse público. Com uma rotina muitas vezes acelerada, optam por produtos e serviços que ofereçam praticidade em todos os aspectos.

Sensibilidade a preços e promoções

Estão atentos a ofertas e descontos. Promoções personalizadas ou ofertas que atendam aos seus interesses individuais, como descontos em eventos, viagens ou experiências, costumam ser eficazes.

Sustentabilidade e responsabilidade social

Muitos consumidores *singles* se preocupam com questões ambientais e buscam produtos e marcas que compartilham desses valores, como empresas com práticas ecológicas ou que apoiam causas sociais.

11 - Economia da solidão e as oportunidades de negócios

A economia da solidão oferece uma série de oportunidades de negócios em diversos setores. Empreendedores e empresas que entendem as complexidades da solidão têm a chance de criar produtos e serviços que não apenas atendem a uma necessidade crescente, mas também geram impacto positivo na qualidade de vida das pessoas.

O mercado é promissor e está pronto para novas soluções que ajudem a construir uma sociedade mais conectada e emocionalmente saudável. Os pequenos negócios podem se beneficiar significativamente da economia da solidão, oferecendo soluções de bem-estar, conexões sociais e experiências personalizadas que atendem às necessidades desse público.

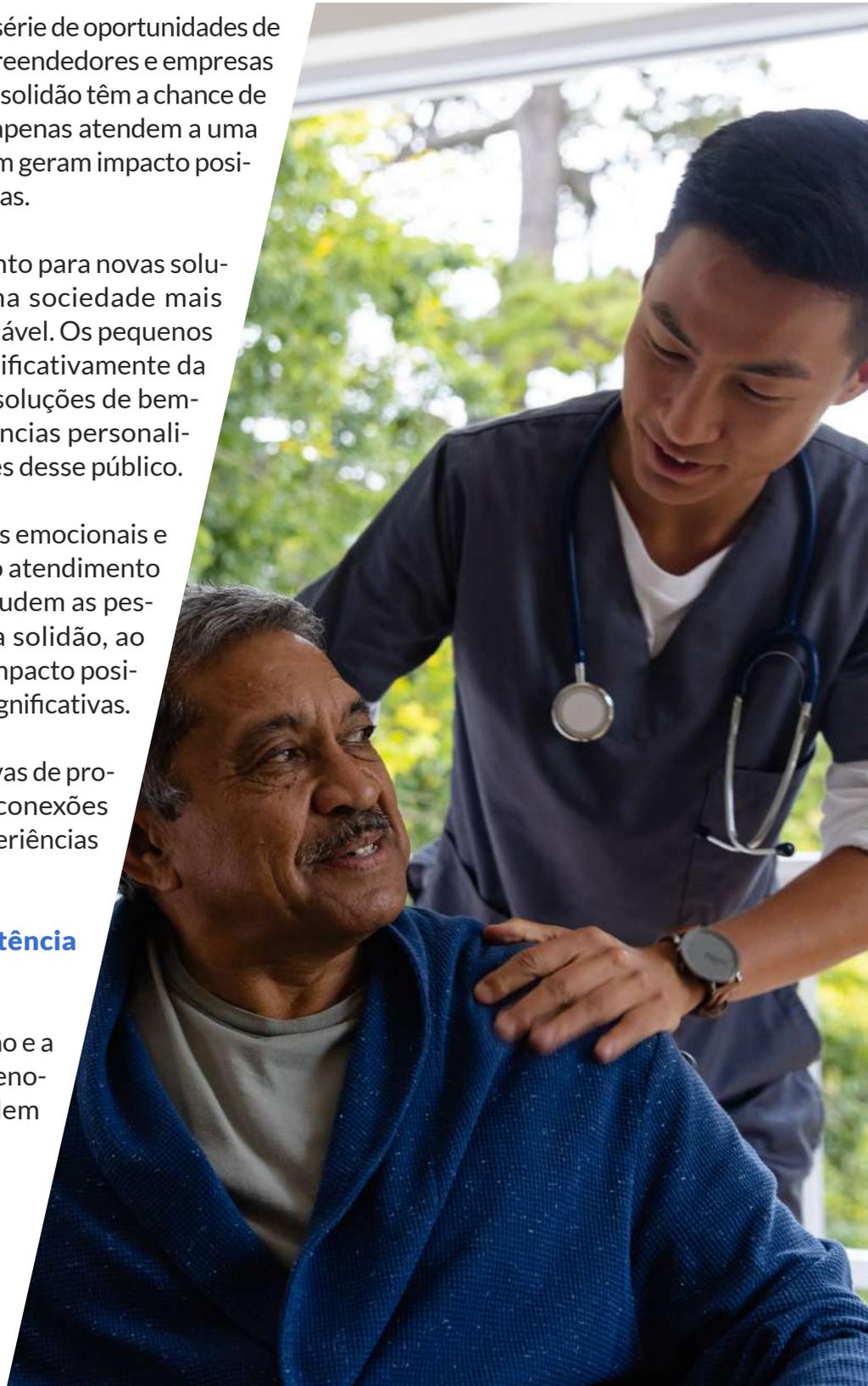
A chave é entender as necessidades emocionais e usar a criatividade, a tecnologia e o atendimento empático para criar ofertas que ajudem as pessoas a lidar com o isolamento e a solidão, ao mesmo tempo em que geram um impacto positivo e proporcionam experiências significativas.

Confira alguns exemplos de iniciativas de produtos e serviços que promovem conexões sociais, bem-estar emocional e experiências compartilhadas:

Cuidados para idosos e assistência domiciliar

Com o envelhecimento da população e a tendência crescente de famílias menores ou dispersas, os negócios podem oferecer para essa faixa etária:

- cuidados domiciliares;
- serviços de companhia;
- dispositivos de monitoramento;
- assistência personalizada.



☑ **Saúde mental e bem-estar emocional**

Com a crescente conscientização sobre a importância do bem-estar psicológico, existem diversas oportunidades para criar serviços e produtos voltados para o cuidado da saúde mental, como:

- telemedicina e terapia online;
- exercícios de meditação;
- diários de gratidão;
- programas para redução do estresse;
- apoio emocional 24/7 para pessoas que precisam de suporte emocional imediato.

☑ **Tecnologia e conectividade social**

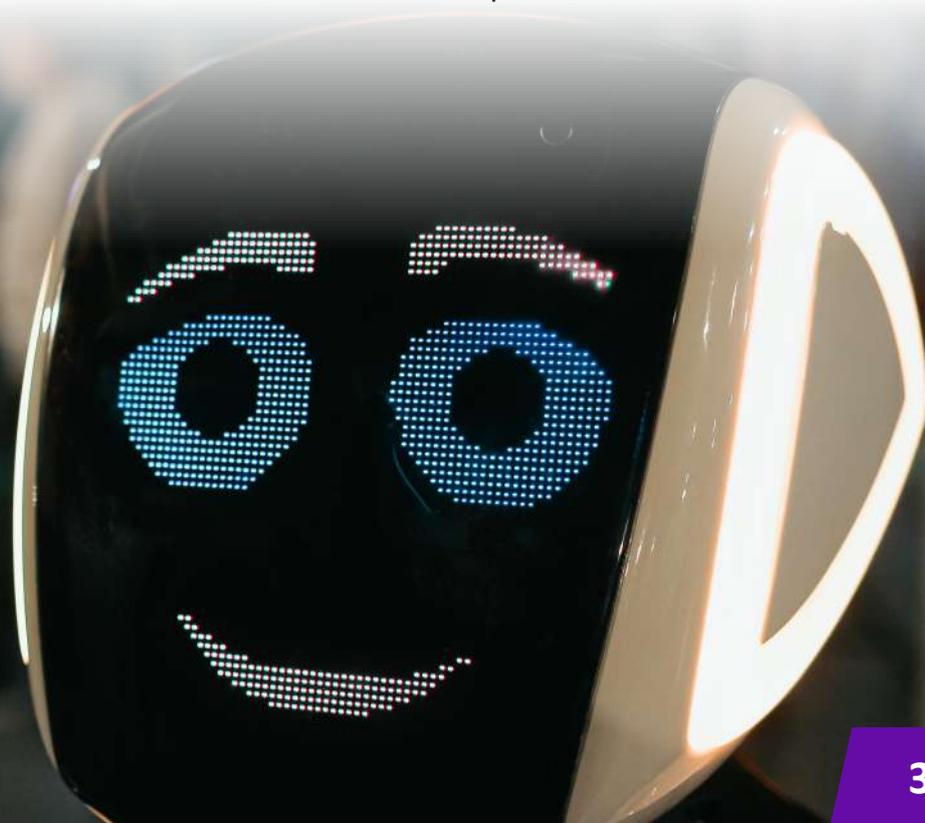
A tecnologia tem um papel importante na redução da solidão, tanto como meio de conexão quanto de entretenimento.

Empresas podem ofertar soluções tecnológicas através de realidade virtual e aumentada para promover:

- interações sociais como, apps e plataformas voltados para a socialização;
- experiências imersivas que permitem às pessoas interagir de forma mais envolvente e pessoal;
- jogos online colaborativos e salas de bate-papo.

☑ **Acompanhamento virtual e soluções de companhias**

A ideia de companhia virtual pode ser explorada através de tecnologias que ofereçam uma presença digital, ajudando as pessoas a se sentirem menos isoladas, como *chatbots*, robôs sociais e assistentes virtuais que conversam com os usuários de maneira mais natural e empática.





✓ **Eventos sociais e encontros temáticos**

Organizar eventos ou experiências que ajudem as pessoas a se conectarem em torno de interesses comuns podem ser boas oportunidades de negócios, como:

- clubes de leitura;
- encontros de culinária;
- grupos de caminhada;
- etc.

✓ **Inovações no mercado de habitação**

Modelos de moradia compacta e comunidades colaborativas, que promovem a interação social entre os residentes, como o “Coliving” onde os moradores têm seus próprios quartos ou unidades privadas, mas compartilham áreas comuns como cozinha, sala de estar, lavanderia, piscina, academia e spa.

11.1 - Economia da solidão: oportunidades no setor de alimentos e bebidas

O setor de alimentos e bebidas apresenta várias oportunidades conectadas com a economia da solidão, oferecendo produtos e serviços que atendem à crescente necessidade de conexões sociais e bem-estar emocional.

Desde modelos de assinatura até eventos e experiências sociais virtualmente compartilhadas, há um vasto campo para inovação e criação de soluções que façam as pessoas se sentirem mais conectadas e cuidadas.

Ideias e oportunidades:

■ **Kits de refeição compartilhada**

Oferecer kits de refeição ou kits de culinária para grupos de amigos ou famílias, incentivando a preparação de refeições juntos.

■ **Produtos prontos para socializar**

Desenvolver *snacks* e bebidas que sejam especialmente projetados para serem compartilhados em pequenas reuniões, como porções familiares ou bebidas temáticas para encontros virtuais.

■ **Menus de experiências sociais**

Restaurantes e bares podem criar menus ou eventos temáticos que incentivem a interação entre os clientes, como jantares comunitários ou eventos gastronômicos colaborativos.

■ Bebidas funcionais

Investir em bebidas com propriedades calmantes, como chá de ervas relaxantes, ou sucos enriquecidos com vitaminas e minerais para reduzir o estresse.

■ Alimentos reconfortantes e afetivos

Produtos “*Comfort Food*”, como sopas, chocolates, bolos e *snacks* que evocam sensações de acolhimento e bem-estar emocional, podem atrair consumidores que buscam conforto.

■ Produtos de “autocuidado”

Alimentos e bebidas que incentivam o autocuidado e práticas de bem-estar, como kits de chá com velas, combos de sobremesas que promovem momentos de prazer pessoal, ou alimentos que estimulam o relaxamento.

■ Modelos de Assinatura e Entrega de Alimentos

Oferecem conveniência, praticidade e conexão, como por exemplo, Caixa de Assinatura Mensal de Alimentos ou Kits de Experiência Gastronômica com produtos *gourmet*, *snacks*, bebidas e receitas que incentivem as pessoas a socializar (presencial ou virtualmente) ou a se conectarem com outras pessoas.

■ Porções individuais e convenientes

Oferecer refeições rápidas e saudáveis em porções individuais que atendam a quem vive sozinho e busca praticidade sem abrir mão do sabor ou da qualidade nutricional.

■ Embalagens personalizadas

Produtos com embalagens acolhedoras ou mensagens que tragam conforto emocional, como “cartões de apoio” ou embalagens que incentivem os consumidores a se sentirem especiais e cuidados.

11.2 - Economia da solidão: oportunidades no setor de tecnologia

O Setor de Tecnologia tem um papel central para atender às necessidades da Economia da Solidão. As soluções tecnológicas podem ser desenvolvidas para conectar pessoas, oferecer suporte emocional e promover o bem-estar mental com alternativas digitais criativas e imersivas.

As empresas que inovarem para combater a solidão e criarem plataformas de conexão social e suporte emocional serão essenciais em uma sociedade cada vez mais conectada, mas, ao mesmo tempo, cada vez mais vulnerável ao isolamento.



Ideias e oportunidades:



■ Redes sociais especializadas

Criar plataformas voltadas para nichos específicos de pessoas que buscam interações significativas. Isso pode incluir redes sociais para pessoas idosas, pessoas com necessidades especiais, ou quem busca apoio emocional.



■ Plataformas de encontro para eventos

Criar plataformas que organizem eventos virtuais para pessoas com interesses comuns (por exemplo, clubes de leitura, encontros culturais, ou grupos de bem-estar).



■ Chatbots de suporte emocional

Desenvolver Inteligência Artificial que interaja de forma empática com os usuários, proporcionando conversas ou até mesmo ajudando em momentos de crise emocional.



■ Assistentes virtuais para idosos

Criar assistentes virtuais especializados com lembretes de saúde, vídeos, interações e até mesmo jogos ou entretenimento digital.



■ Apoio psicológico digital

Plataformas que oferecem terapia virtual, consultas com psicólogos ou suporte emocional via Inteligência Artificial para aqueles que não têm acesso a atendimento regular ou se sentem desconfortáveis com a interação física.



■ Encontros sociais

Criar plataformas de encontros sociais em realidade virtual onde os usuários podem interagir de forma natural, como se estivessem em um espaço físico, participando de atividades como jogos, conversas e até jantares virtuais.



■ Tour e viagens virtuais

Oferecer experiências de turismo virtual para pessoas que não podem viajar, seja devido às limitações físicas, financeiras ou sociais, proporcionando uma experiência de imersão para explorar o mundo e interagir com outras pessoas.



■ Aplicativos de meditação

Criar apps que ofereçam práticas diárias de meditação e yoga, que ajudam a reduzir os níveis de estresse e ansiedade, muito comuns entre pessoas que experimentam a solidão.



■ Plataformas de voluntariado digital

Desenvolver aplicativos ou sites que conectem voluntários a pessoas solitárias, oferecendo suporte por meio de ligações telefônicas, vídeo chamadas, ou até mesmo ajuda prática (compras, aulas, companhia).

11.3 - Economia da solidão: oportunidades no setor de entretenimento

O setor de entretenimento, por sua natureza e essência, pode desempenhar um papel importante ao oferecer diversão, conforto e pertencimento, criando experiências que ajudam as pessoas a superar a solidão ou, pelo menos, proporcionar uma sensação de conexão.

As empresas que souberem identificar e explorar tendências com criatividade, oferecendo experiências de lazer, que tragam alegria, fortaleçam vínculos e proporcionem conforto emocional, podem se destacar no mercado.

Ideias e oportunidades:

■ Assistir juntos (*Watch Parties*)

Muitas plataformas de *streaming* já oferecem funcionalidades de “*watch party*” ou “assistir juntos”, permitindo que amigos ou familiares assistam a filmes e séries ao mesmo tempo, mesmo em locais diferentes. Essa tendência pode ser ampliada e otimizada, criando eventos sociais virtuais em torno de lançamentos ou temas específicos, por exemplo.

■ Plataformas de conteúdo colaborativo

Desenvolver novas plataformas que permitem que usuários criem experiências colaborativas de conteúdo, como listas de músicas, ou até eventos ao vivo compartilhados, onde a interação social e o compartilhamento de conteúdo se tornam centrais para a experiência.

■ Jogos multijogador interativos

Jogos ou plataformas que incentivem a socialização dentro do jogo, seja em equipes de jogadores ou por meio de interações cooperativas e competitivas.

■ Eventos virtuais de jogos

Organizar eventos e competições de eSports ou de jogos cooperativos em que áreas específicas possam ser acessadas por qualquer pessoa, promovendo a socialização e a interação, enquanto os jogadores competem ou jogam juntos.

■ Jogos para idosos

Desenvolver jogos simples e socialmente interativos que atendem especificamente aos idosos ou pessoas que vivem sozinhas. Isso pode incluir jogos baseados em memória, interação social, ou desafios cognitivos.

■ Festivais e shows virtuais

A realização de shows online, como os de música, teatro e *stand-up*, continua sendo uma oportunidade. Marcas podem criar festivais virtuais de entretenimento onde pessoas de todo o mundo se conectam para assistir performances ao vivo e interagir entre si.

■ Experiências de entretenimento social

Criar eventos virtuais que integrem várias formas de entretenimento (por exemplo, música, jogos, palestras, competições) em uma plataforma, permitindo que os participantes interajam de maneira significativa e social durante o evento.

■ Experiências imersivas em VR/AR

A realidade virtual (VR) e aumentada (AR) podem ser usadas para criar experiências imersivas de entretenimento, como shows ao vivo, exposições de arte ou salas de escape virtuais, onde os participantes podem interagir uns com os outros e com o ambiente virtual.

■ Plataformas de vídeos curtos

Aplicativos como TikTok e Instagram Reels têm se tornado locais para interações sociais em torno de conteúdo de entretenimento. Expandir essas plataformas para incorporar interações ao vivo ou até ferramentas de cocriação de conteúdo pode atrair pessoas que buscam uma experiência mais social.



■ Apps de karaokê e performances compartilhadas

Criar aplicativos ou plataformas que permitam aos usuários cantar, dançar ou até fazer performances juntos, como no caso de aplicativos de karaokê online ou plataformas de vídeos compartilhados, oferecendo uma maneira de interagir de forma leve e divertida.

■ Séries e filmes terapêuticos

Criar conteúdo audiovisual que se concentre em temas como cura emocional, autocuidado e enfrentamento de desafios emocionais. Esse tipo de conteúdo pode ser altamente procurado por aqueles que sentem a necessidade de apoio emocional.

■ Plataformas de audiobooks e podcasts

Os podcasts e audiobooks podem ser usados para fornecer conteúdo reconfortante ou inspirador, oferecendo aos ouvintes histórias, meditações guiadas ou discussões sobre saúde mental e bem-estar.

■ Plataformas de Quiz interativas

Organizar jogos de perguntas e respostas online onde as pessoas podem colaborar entre si em tempo real, envolvendo tópicos diversos como cultura pop, história, ciência, entre outros.

11.4 - Economia da solidão: oportunidades no setor de turismo

As viagens solo, têm se tornado uma tendência entre quem decide fazer as malas. De acordo com o relatório *Global Travel Insight*, da Visa - empresa de serviços financeiros - é esperado um aumento de 35% nesse estilo de turismo até 2030. A expectativa é que cerca de 580 milhões de pessoas no mundo passem a aderir a essa modalidade.

Entre as cidades que mais atraem esse tipo de viajante no mundo, o Rio de Janeiro (RJ) aparece em quarto lugar na lista. A capital fluminense é a única cidade brasileira a constar da relação de destinos mais procurados por turistas solo nas Américas, que também inclui Lima (Peru), Medellín (Colômbia) e Tijuana (México).

Fatores que são condicionantes no perfil do viajante solo:

- estilo de vida flexível;
- sociabilização e novas conexões interpessoais;
- busca por:
 - aventuras;
 - destinos com maior diversidade de experiências;
 - valor cultural.



Esses fatores são levados em consideração por esse perfil de viajante e, ainda, tende a atraí-los para localidades que proporcionam esse tipo de experiência com valor agregado.

Diante desse cenário, é possível afirmar que existem várias oportunidades para o setor de turismo associadas a economia da solidão, tanto no desenvolvimento de experiências sociais, quanto em soluções digitais e interações virtuais.

Ideias e oportunidades:



■ Viagens em grupo ou de convivência

Organizar viagens coletivas para pessoas que buscam socializar, como turismo para idosos, viagens para solteiros ou grupos de pessoas com interesses comuns (como fotografia, gastronomia, saúde e bem-estar etc.). Esses grupos oferecem aos participantes a oportunidade de compartilhar experiências e fazer novas amizades.



■ Imersão cultural e de voluntariado

Propor turismo solidário, como viagens de voluntariado, onde os turistas não só visitam destinos, mas também contribuem com a comunidade local. Isso pode gerar um forte senso de pertencimento e propósito, além de facilitar a conexão entre os participantes e a cultura local.



■ Turismo de bem-estar

Desenvolver pacotes de bem-estar focados em grupos, como retiros de yoga, meditação ou *fitness*, onde os viajantes podem se conectar com outras pessoas em um ambiente mais tranquilo e introspectivo, ajudando a combater o estresse e o isolamento.



■ Tour virtual e imersivo

Criar experiências virtuais de turismo, como visitas a museus, exposições de arte, parques naturais e cidades famosas, permitindo que os participantes explorem lugares distantes com realidade aumentada (RA) ou realidade virtual (RV).



■ Retiros virtuais

Organizar retiros de bem-estar virtuais, onde os participantes podem fazer parte de eventos e atividades como yoga, meditação ou *workshops* de culinária via plataformas digitais, mantendo a interação social sem sair de casa.



■ Turismo cultural digital

Desenvolver experiências digitais interativas, onde os turistas podem aprender sobre a cultura, história e gastronomia de outros países e interagir com guias e outros turistas por meio de plataformas online.



■ Viagens de aventura em grupo

Organizar expedições e aventuras coletivas, como trilhas, expedições de montanhismo, safáris ou caminhadas em destinos remotos, promovendo a conexão entre os participantes por meio de desafios e experiências compartilhadas.



■ Turismo ecológico e comunitário

Criar pacotes de turismo ecológico, que incluam voluntariado ambiental e trabalho comunitário em áreas de preservação. Essas atividades podem gerar sentimento de solidariedade e propósito, ao mesmo tempo em que as pessoas se conectam com a natureza e entre si.



■ Eventos corporativo de integração

Organizar eventos de “*team building*”, onde empresas possam levar seus times para destinos especiais com atividades que promovam *networking*, colaboração, comunicação e conexão entre os membros da equipe. Esse tipo de experiência pode ser uma forma de aliviar o estresse e fortalecer laços dentro de um time.

12 - Solidão no ambiente corporativo

Com os ajustes nos formatos de trabalho entre híbrido e presencial, os profissionais têm gerenciado suas jornadas e suas entregas com mais autonomia. Entretanto, na contramão da liberdade, os casos de solidão no ambiente de trabalho têm aumentado.

Entre os impactos da solidão no ambiente de trabalho, podem-se destacar:

Aumento do absenteísmo

Quanto mais solitários os funcionários se sentem, menos produtivos e mais desmotivados eles se tornam, o que gradualmente, os fazem faltar e se atrasar com mais frequência.

Clima organizacional ruim

O trabalho colaborativo diminui, os atrasos em tarefas se tornam mais frequentes por conta dos problemas de interação e até o número de mal-entendidos entre os funcionários pode aumentar em virtude dos espectros da solidão, como os sentimentos de irrelevância e de abandono.

Corporativamente, a responsabilidade não é apenas do funcionário, mas também do empregador, seja ele pequeno, médio ou grande.

A maneira como os líderes se colocam para dar suporte aos times é fundamental e capaz de deixar um impacto duradouro e mais produtivo. Colegas próximos também podem impactar positivamente a carreira de uma pessoa, além de aumentar a satisfação no trabalho e a sensação de pertencimento.

A inovação tecnológica, o apoio à saúde mental e a criação de ambientes de trabalho mais humanizados são algumas das respostas essenciais para enfrentar esse desafio crescente.

Atitudes relativamente simples dentro do processo de gestão podem ser efetivas, para minimizar o impacto da solidão na produtividade. Enfatizar o trabalho em equipe, permitir que os funcionários tenham voz e possam expressar suas ideias, iniciativas e até insatisfações, é um bom caminho para consenso, melhorias ou adaptações positivas.

As pessoas nunca se sentiram tão desconectadas como na era da hiperconectividade. O sucesso do futuro do trabalho depende do engajamento das empresas com a criação de vínculos significativos.

Criar uma cultura que permeie as diferentes gerações, cargos e personalidades é fundamental para construir um ambiente de trabalho bem-sucedido.





A necessidade de apoio para lidar com a solidão no ambiente de trabalho, desencadeia uma série de oportunidades para empresas e profissionais especializados em soluções, como:

- espaços de convivência;
- eventos;
- humanização;
- tecnologias de colaboração;
- gestão e liderança;
- capacitação;
- consultoria;
- terapias em geral.

Veja alguns exemplos:



■ Programas de bem-estar

Muitas empresas estão criando iniciativas de bem-estar corporativo, com foco em programas de saúde mental, que podem incluir sessões de terapia e meditação no local de trabalho.



■ Espaços de socialização

Criação de espaços físicos ou virtuais destinados a melhorar a socialização e o engajamento dos funcionários, como salas de descanso, eventos sociais, *happy hours* virtuais e programas de mentoria.



■ Tecnologias de colaboração e comunicação

Plataformas de comunicação e colaboração, ferramentas de realidade aumentada (RA) e realidade virtual (RV) para reuniões imersivas e conferências virtuais, aplicativos de saúde mental e bem-estar com soluções como meditação guiada, terapia online e programas de autocuidado.



■ Treinamentos de inclusão e diversidade

Treinamentos e programas que incentivam a criação de ambientes de trabalho mais inclusivos, reduzindo as barreiras que podem gerar solidão no ambiente corporativo.



■ Foco em diversidade geracional

Com a convivência de várias gerações no ambiente de trabalho, as empresas estão buscando maneiras de integrar as diferentes faixas etárias, criando mentorias intergeracionais e programas de integração que incentivem a troca de experiências e conhecimentos, evitando que qualquer grupo se sinta isolado.



■ Consultoria e treinamentos corporativos

A demanda por consultoria empresarial que ajude a combater a solidão no local de trabalho está em alta. Organizações estão contratando consultores especializados em saúde mental e treinamentos de liderança empática para ajudar os gestores a lidarem com os impactos da solidão nos funcionários.



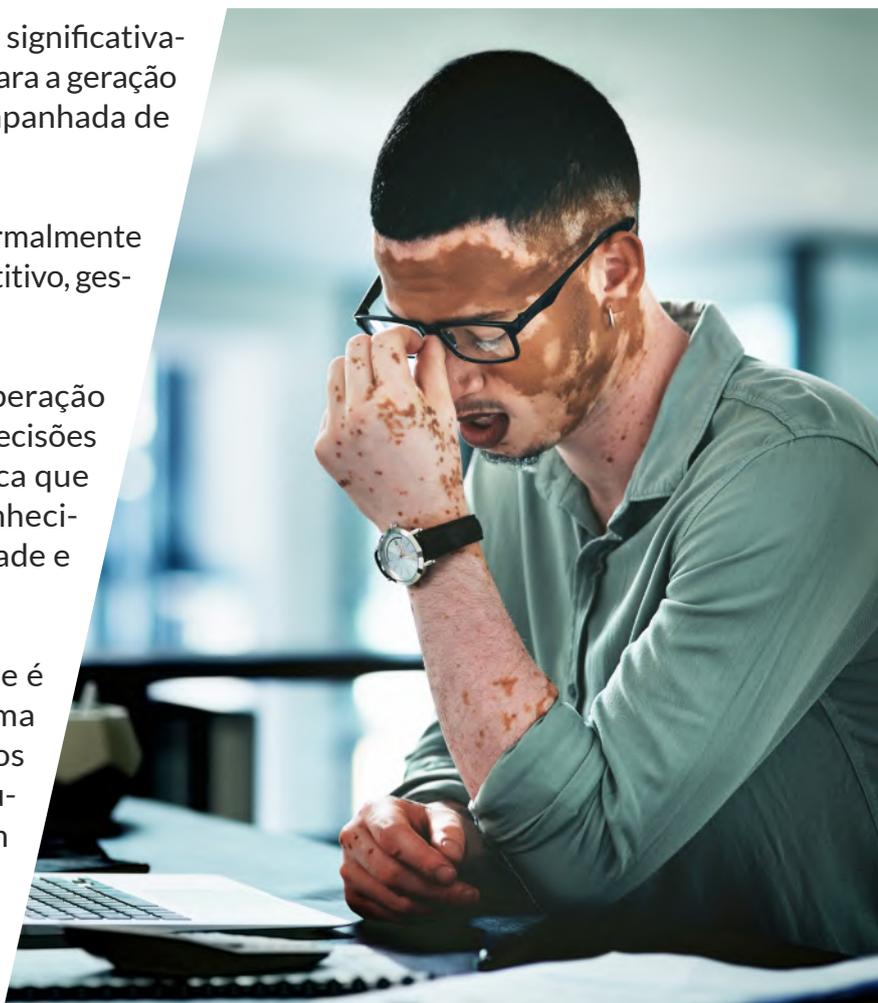
13 - Empreendedores x sobrecarga e solidão

No Brasil, os pequenos negócios contribuem significativamente para o Produto Interno Bruto (PIB) e para a geração de empregos. Tanta importância é acompanhada de uma jornada árdua e desafiadora.

Os principais obstáculos dos empresários, normalmente envolvem dificuldades com o ambiente competitivo, gestão financeira, crescimento e inovação.

Muitos deles participam diretamente da operação dos negócios e assumem sozinhos todas as decisões e direcionamentos da empresa. Isso significa que lidam, inclusive, com áreas que exigem conhecimento específico, como jurídico, contabilidade e tecnologia da informação.

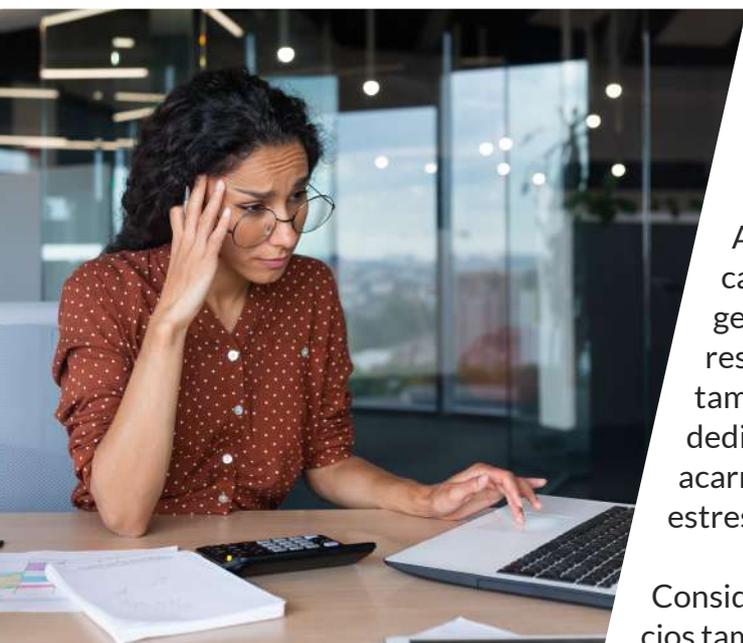
Nos pequenos negócios, a responsabilidade é muitas vezes concentrada nas mãos de uma única pessoa. Além de gerenciar os processos diários, o empreendedor precisa se preocupar com a saúde financeira da empresa, com o cumprimento de prazos, com a inovação e com a adaptação do negócio às mudanças de mercado. Esse “peso”, pode levar ao sentimento de estar sozinho na luta para manter tudo funcionando.



Por outro lado, alguns empresários têm dificuldade em delegar tarefas, devido à falta de confiança ou ao desejo de controlar todas as áreas do negócio, o que só aumenta a sobrecarga e a sensação de solidão.

A verdade é que a maioria dos empresários convive com cansaço, sensação de sobrecarga e estresse, o que pode gerar a percepção de solidão e impactar diretamente nos resultados dos negócios. E a vida pessoal dos empresários também é atingida, especialmente com relação ao tempo dedicado a família. Esses sentimentos, se somados, podem acarretar problemas emocionais e físicos, como obesidade, estresse emocional e ansiedade.

Considerando essa realidade, a liderança dos pequenos negócios também se apresenta como um mercado potencial da economia da solidão, com necessidades e demandas especializadas.



Ideias e oportunidades:

■ Mentoria empresarial

Empresas de mentoria podem ser uma excelente forma de obter orientação e apoio. Mentores podem oferecer *insights* sobre como superar desafios e gerir a empresa de forma mais eficiente.

■ Consultoria empresarial específica

Contar com profissionais com conhecimento técnico e especializado, que analisam a situação da empresa, identificam áreas de melhoria e propõem soluções práticas, pode melhorar os resultados e permitir que o empresário enxergue as dificuldades como oportunidades de melhoria, além de aprimorar sua visão estratégica.

■ Grupos de apoio e eventos de *networking*

Participar de grupos de apoio a empreendedores, tanto online (em redes sociais, fóruns ou plataformas de negócios) quanto presenciais, pode ajudar a diminuir a sensação de solidão. Esses grupos oferecem oportunidades de interação e de compartilhar experiências.

■ Parcerias e colaborações

Estabelecer parcerias com outros pequenos negócios para promover serviços ou produtos conjuntos, não apenas amplia a rede de contatos, mas também permite o compartilhamento de custos, a troca de experiências e fortalece as relações de mercado.

■ Educação e aprendizado

Investir em cursos online ou presenciais, especialmente aqueles que envolvem interação com outros empresários, é fundamental para aproveitar a oportunidade de aprender novas habilidades, além de discutir estratégias com outros profissionais.

■ Aplicativos de bem-estar e saúde mental

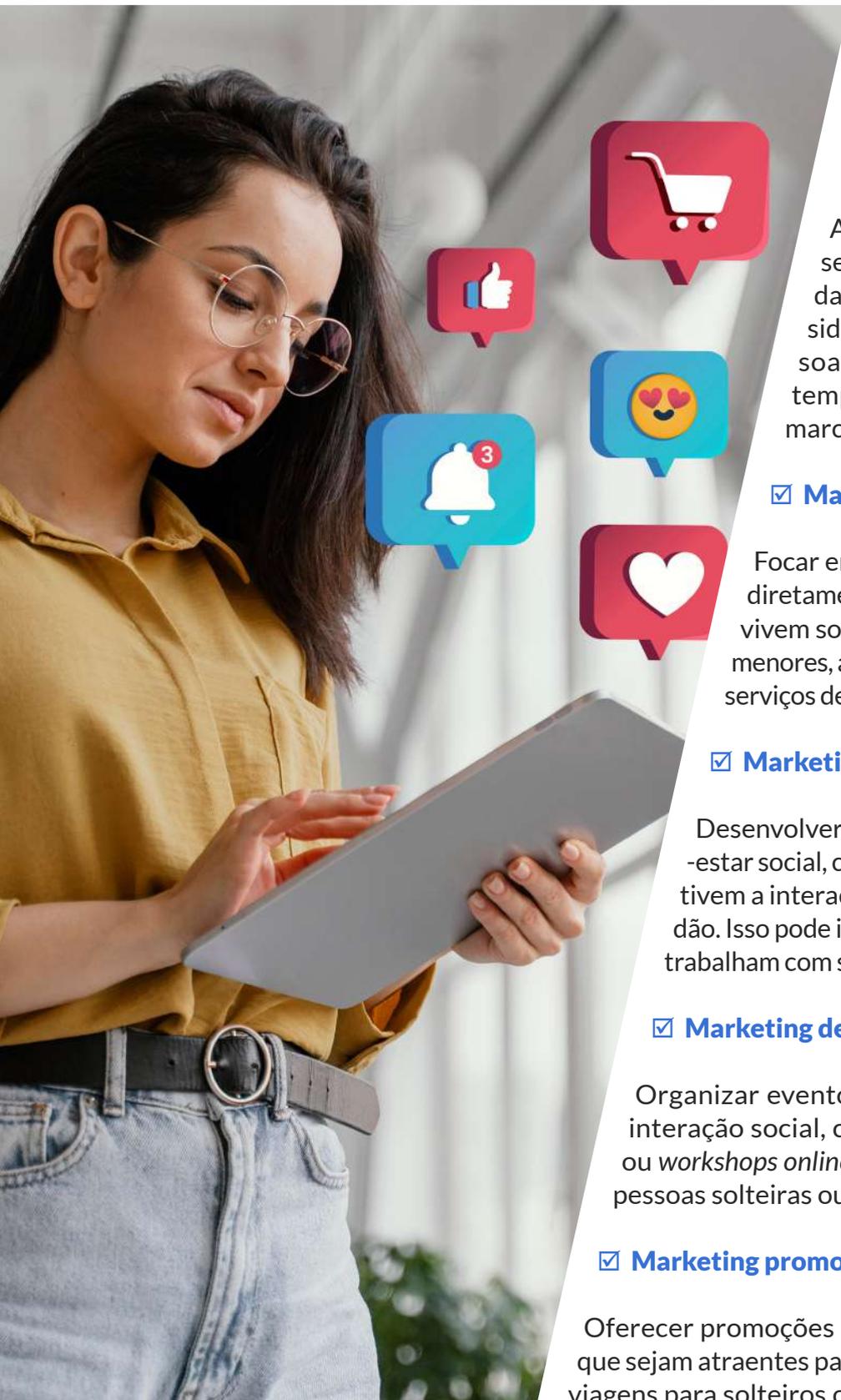
Utilizar aplicativos de bem-estar, como meditação guiada ou exercícios de respiração, pode ser uma maneira de aliviar o estresse que acompanha a gestão de um negócio. Alguns aplicativos podem oferecer espaços para interações entre usuários, criando uma sensação de comunidade.

■ Automação e serviços de assistência virtual

Promover a automação de processos da empresa, assim como, contratar assistentes virtuais para lidar com tarefas administrativas ou repetitivas pode permitir ao gestor de um pequeno negócio liberar mais tempo para se conectar com outros empreendedores e focar em aspectos estratégicos do seu negócio.



14 - Estratégias de marketing que podem ser utilizadas para se atuar com a economia da solidão



Para atuar na economia da solidão, diversas estratégias de marketing podem ser aplicadas, visando atender às necessidades específicas desse público.

As estratégias listadas abaixo podem ser combinadas para criar uma abordagem integrada que atenda às necessidades emocionais e práticas das pessoas que vivem sozinhas, ao mesmo tempo em que fortalece a presença da marca no mercado.

Marketing de nicho

Focar em produtos e serviços que atendam diretamente às necessidades de pessoas que vivem sozinhas, como alimentos em porções menores, aplicativos de entrega de refeições, ou serviços de companhia, como aluguel de amigos.

Marketing social

Desenvolver campanhas que promovam o bem-estar social, como eventos ou produtos que incentivem a interação e reduzam o sentimento de solidão. Isso pode incluir parcerias com instituições que trabalham com saúde mental ou programas de apoio.

Marketing de ativação

Organizar eventos ou atividades que promovam a interação social, como jantares com desconhecidos ou *workshops online* que incentivem a participação de pessoas solteiras ou que vivem sozinhas.

Marketing promocional

Oferecer promoções e pacotes de produtos ou serviços que sejam atraentes para esse público, como descontos em viagens para solteiros ou pacotes de entretenimento para uma pessoa.

☑ **Marketing de exclusividade**

Criar produtos ou serviços que se apresentem como exclusivos ou limitados, gerando um senso de urgência e valor para o consumidor solitário, como edições especiais de produtos ou serviços personalizados.

☑ **Marketing digital**

Utilizar redes sociais e plataformas digitais para alcançar esse público, criando conteúdos interativos e anúncios segmentados que promovam a conexão e a interação, como vídeos no TikTok ou campanhas no Instagram.

☑ **Parcerias estratégicas**

Colaborar com outras empresas ou marcas que também atendam ao público solitário, como agências de viagens, restaurantes ou serviços de entretenimento, para criar ofertas conjuntas que aumentem a visibilidade e o engajamento.



15 - Ações Recomendadas

15.1 - Para o Sebrae

O Sebrae desempenha um papel fundamental no apoio ao desenvolvimento de pequenos negócios no Brasil. Dado o crescente impacto da economia da solidão, a instituição pode ser uma excelente fonte de orientação para empresários que desejam aproveitar essa oportunidade de negócio, oferecendo soluções de capacitação, consultoria, financiamento e *networking*.

Com o apoio do Sebrae, os empresários podem identificar nichos de mercado, desenvolver soluções inovadoras, e estruturar negócios que além de bons resultados financeiros, que possam contribuir para a melhoria do bem-estar social, combatendo a solidão de forma eficaz.

Sugestões de ações:



■ Cursos e *workshops* sobre a economia da solidão

Oferecer programas de capacitação para empreendedores que desejam entender os desafios da solidão na sociedade e como isso pode ser uma oportunidade para desenvolver novos produtos e serviços. A programação pode incluir temas como inovação social, desenvolvimento de soluções para o bem-estar mental e social, e análise de mercado para esse nicho.



■ Capacitação em modelos de negócio social

Ampliar o conhecimento acerca de modelos de negócios que não só atendem à lucratividade, mas também geram impacto social positivo, promovendo a inclusão e o combate à solidão.



■ Apoio ao desenvolvimento de modelos de negócios inovadores

Auxiliar os empreendedores a pensarem em formas criativas de abordar a solidão, seja por meio de negócios digitais, físicos ou híbridos, e orientá-los na estruturação de propostas de valor sustentáveis e escaláveis.



■ Criação de ecossistemas de inovação social

Fomentar a criação de *hubs* ou incubadoras de startups que atendam à Economia da Solidão, incentivando a troca de ideias entre empresas que buscam soluções para a solidão e temas correlatos, como a saúde mental, envelhecimento populacional e isolamento social.



■ Criação de programas de mentoria e aceleração

Oferecer Mentoria e Programas de Aceleração para Startups Sociais para criação de produtos e soluções para combater a solidão, ajudando-os a transformar suas ideias em negócios viáveis e escaláveis.

15.2 - Para empresários e empreendedores

A economia da solidão é um conceito emergente que explora como a solidão e o isolamento social impactam a sociedade e as economias, especialmente em tempos modernos. Oferece oportunidades significativas para empresas que desejam impactar positivamente a sociedade e, ao mesmo tempo, gerar valor para seus negócios.

Empresários e empreendedores devem estar atentos a esse fenômeno, aproveitando tecnologias e práticas que favoreçam a conexão humana, o bem-estar e a inclusão social.

Sugestões de ações:

■ Desenvolver produtos e serviços para combater a solidão

Empresas podem inovar criando produtos e serviços que atendam às demandas desse mercado, utilizando tecnologias de conexão, assim como, produtos e serviços voltados para a saúde e o bem-estar.

■ Adotar a responsabilidade social corporativa (RSC)

As empresas podem usar sua influência para combater a solidão na sociedade por meio de iniciativas de RSC, como por exemplo, parcerias com ONGs para apoiar projetos que conectam pessoas solitárias com voluntários ou grupos comunitários.

■ Investir em ambientes de trabalho que reduzam a solidão corporativa

Criar uma cultura empresarial que ofereça programas de bem-estar, como suporte psicológico e atividades de integração social, além de iniciativas de engajamento social onde os funcionários se conectem de maneira autêntica.

■ Educar e conscientizar sobre a solidão

Empresários podem educar tanto seus colaboradores quanto os consumidores sobre os impactos da solidão, através de campanhas de conscientização e treinamentos corporativos, sensibilizando-os sobre sua importância no contexto social e econômico.

■ Promover produtos e serviços sustentáveis e conectivos

Empresas podem alinhar seu portfólio de produtos com a busca por uma vida mais conectada e sustentável, oferecendo produtos que incentivem a conexão, e criando campanhas de marketing que abordem a solidão de forma empática e conectem emocionalmente a marca com os consumidores.

■ Avaliar o impacto econômico da solidão

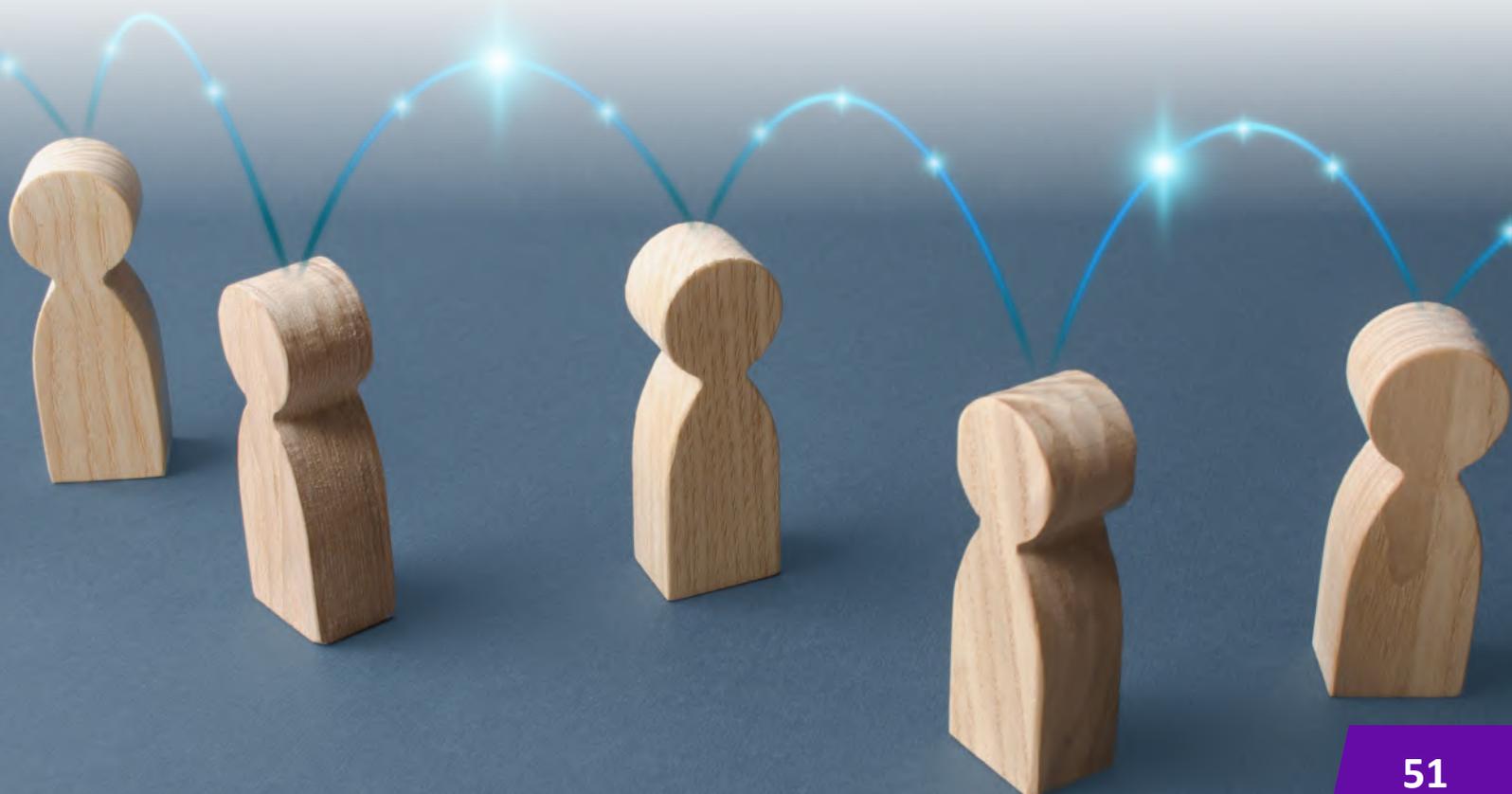
Empresários também podem pesquisar para entender melhor como a solidão afeta a produtividade, saúde e comportamento de consumo. Com dados sólidos, podem tomar decisões mais assertivas em seus negócios, assim como, agregar valor compartilhando conhecimento sobre como gerenciar a solidão no local de trabalho e melhorar a satisfação e saúde dos colaboradores.

■ Fomentar comunidades e redes de apoio

Investir na criação de comunidades em torno de sua marca onde clientes ou colaboradores compartilhem experiências, interesses e se apoiam mutuamente. Também é possível organizar eventos sociais e de *networking* que promovam a interação social, com encontros presenciais ou virtuais, *workshops* e grupos de discussão.

■ Aproveitar a tecnologia para conectar pessoas

A tecnologia pode ser uma grande aliada para criar novos modelos de negócios e soluções para reduzir a solidão, desde que usada de forma inteligente e respeitosa. É possível criar soluções baseadas em inteligência artificial e experiências imersivas que ajudem as pessoas a se conectarem de forma fácil e personalizada.



16 - Referências Bibliográficas

“Economia da solidão”: 15% dos brasileiros relatam se sentirem sozinhos e mercado se adapta – Disponível em: <https://www.nsctotal.com.br/noticias/economia-da-solidao-15-dos-brasileiros-relatam-se-sentirem-so-e-mercado-se-adapta> Acesso em 04 Dezembro 2024

“Solidão não é, necessariamente, sinal de sofrimento” – Disponível em: <https://blog.50maissaude.com.br/solidao/> Acesso em 03 Dezembro 2024

A economia da solidão cresce para atender quem está só – Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/blog/longevidade-modo-de-usar/post/2023/10/22/a-economia-da-solidao-cresce-para-atender-quem-esta-so.ghtml> Acesso em 03 Dezembro 2024

A solidão é uma epidemia e um negócio. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/estilo/2021-10-30/a-solidao-e-uma-epidemia-e-um-negocio-no-futuro-pagaremos-para-ter-amigos.html> Acesso em 03 Dezembro 2024

Acesso à internet cresce no Brasil e chega a 84% da população em 2023, diz pesquisa – Disponível em: <https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2023/11/16/aceso-a-internet-cresce-no-brasil-e-chega-a-84percent-da-populacao-em-2023-diz-pesquisa.ghtml> Acesso em 08 Dezembro 2024

Arranjos Familiares no Brasil - Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/fatos-e-numeros/ArranjosFamiliares.pdf> Acesso em 08 Dezembro 2024

Aumenta o uso da internet entre brasileiros com 60 anos ou mais – Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2024/08/16/aumenta-o-uso-da-internet-entre-brasileiros-com-60-anos-ou-mais.ghtml> Acesso em 08 Dezembro 2024

Censo: mais de 13 milhões de brasileiros moram sozinhos; maioria vive no Rio – Disponível em: <https://exame.com/brasil/censo-mais-de-13-milhoes-de-brasileiros-moram-sozinhos-maioria-vive-no-rio/> Acesso em 04 Dezembro 2024

Comfort food – Disponível em: <https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/comfort-food/> Acesso em 04 Dezembro 2024

Como as marcas podem se conectar com o crescente mercado das pessoas que moram sozinhas – Disponível em: <https://consumidormoderno.com.br/conectar-pessoas-que-moram-sozinhas/> Acesso em 04 Dezembro 2024

Crescimento do número de solteiros gera maior procura por imóveis compactos – Disponível em: <https://portalradarimobiliario.com.br/noticia/4500/crescimento-do-numero-de-solteiros-gera-maior-procura-por-imoveis-compactos> Acesso em 05 Dezembro 2024

Crescimento do número de solteiros no país impulsiona venda de produtos individuais no varejo – Disponível em: <https://www.blogsoestado.com/marciohenrique/2024/09/13/crescimento-do-numero-de-solteiros-no-pais-impulsiona-venda-de-produtos-individuais-no-varejo/> Acesso em 04 Dezembro 2024

Economia da Solidão – Disponível em: <https://box1824.com/economia-da-solidao/> Acesso em 03 Dezembro 2024

Economia da solidão – Disponível em: https://www.imparcial.com.br/noticias/economia-da-solidao.66335#google_vignette Acesso em 03 Dezembro 2024

Economia da Solidão: mercado mira em quem mora sozinho para lucrar – Disponível em: <https://capitalist.com.br/economia-da-solidao-mercado-mira-em-quem-mora-sozinho-para-lucrar/> Acesso em 05 Dezembro 2024

Economia da Solidão: saiba os efeitos da solidão na sociedade e como ela tem contribuído com a ampliação de negócios digitais – Disponível em: <https://start.gramadosummit.com/posts/economia-da-solidao-saiba-os-efeitos-da-solidao-na-sociedade-e-como-ela-tem-contribuido-com-a-ampliacao-de-negocios-digitais> Acesso em 04 Dezembro 2024

Economia da solidão': Empresas criam produtos e serviços dedicados a quem mora sozinho – Disponível em: <https://www.otempo.com.br/economia/2024/7/21/-economia-da-solidao---empresas-criam-produtos-e-servicos-dedica> Acesso em 03 Dezembro 2024

Economia prateada: conheça o perfil de consumo do público – Disponível em: <https://www.deolhonomercado.com.br/comportamento/21-24-06-economia-prateada-conheca-o-perfil-de-consumo-publico-60> Acesso em 08 Dezembro 2024

Economia prateada: veja as oportunidades de um mercado de R\$ 2 trilhões – Disponível em: <https://oglobo.globo.com/conteudo-de-marca/longevidade/noticia/2024/01/18/economia-prateada-veja-as-oportunidades-de-um-mercado-de-r-2-trilhoes.ghtml> Acesso em 08 Dezembro 2024

Entenda a economia prateada para vender mais neste mercado – Disponível em: <https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/entenda-a-economia-prateada-para-vender-mais-neste-mercado,001faefeb53a6810VgnVCM1000001b00320aRCRD> Acesso em 08 Dezembro 2024

Envelhecimento populacional, economia prateada e o terceiro bônus demográfico – Disponível em: <https://portaldoenvelhecimento.com.br/envelhecimento-populacional-economia-prateada-e-o-terceiro-bonus-demografico/> Acesso em 08 Dezembro 2024

Epidemia da solidão: desafios tecnológicos e sociais – Disponível em: <https://www.meioemensagem.com.br/sxsw/epidemia-da-solidao-desafios-tecnologicos-e-sociais> Acesso em 07 Dezembro 2024

Epidemia da solidão: entenda por que se tornou uma crise de saúde pública e como pode impactar o mundo corporativo – Disponível em: <https://www.pontotel.com.br/epidemia-da-solidao/> Acesso em 05 Dezembro 2024

Epidemia da Solidão: O isolamento social e suas consequências – Disponível em: <https://mescla.co/epidemia-da-solidao-o-isolamento-social-e-suas-consequencias/> Acesso em 03 Dezembro 2024

Era da solidão: novos estudos mostram o impacto negativo da desconexão social na saúde física e mental – Disponível em: <https://futurodaude.com.br/era-da-solidao-einstein/> Acesso em 06 Dezembro 2024

Estudos revelam o assustador impacto da tecnologia nas relações sociais – Disponível em: <https://veja.abril.com.br/comportamento/estudos-revelam-a-dimensao-do-isolamento-social-estimulado-pela-tecnologia> Acesso em 07 Dezembro 2024

IA: robôs podem aliviar a solidão? Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2023/07/17/ciencia-e-espaco/ia-robos-podem-aliviar-a-solidao/> Acesso em 07 Dezembro 2024

IBGE revela como serão as famílias brasileiras daqui a 50 anos – Disponível em: <https://revistacrescer.globo.com/maes-e-pais/comportamento/noticia/2024/08/ibge-revela-como-serao-as-familias-brasileiras-daqui-a-50-anos.ghtml> Acesso em 08 Dezembro 2024

Líderes de pequenas e médias empresas enfrentam solidão na gestão – Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2024-10/lideres-de-pequenas-e-medias-empresas-enfrentam-solidao-na-gestao> Acesso em 06 Dezembro 2024

Maioria dos empreendedores brasileiros enfrentam sobrecarga e solidão, aponta pesquisa – Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/euestudante/trabalho-e-formacao/2024/10/6967313-maioria-dos-empresendadores-enfrenta-sobrecarga-e-solidao.html> Acesso em 06 Dezembro 2024

Mercado single: como aproveitar todas as oportunidades desse segmento – Disponível em: <https://www.ecommercebrasil.com.br/artigos/mercado-single-como-aproveitar-todas-as-oportunidades-desse-segmento> Acesso em 04 Dezembro 2024

Número de turistas que viajam sozinhos deve crescer 35% até 2030 – Disponível em: <https://ootimista.com.br/noticias/numero-de-turistas-que-viajam-sozinhos-deve-crescer-35-ate-2030?category=economy> Acesso em 05 Dezembro 2024

O Mercado da solidão - A tecnologia facilita a vida de quem vive só, mas há quem pague por um abraço – Disponível em: <https://tab.uol.com.br/edicao/solidao/> Acesso em 07 Dezembro 2024

O modelo de assinatura: uma estratégia de sucesso para impulsionar o seu negócio de alimentos – Disponível em: <https://www.contagiocomunicacao.com/ideias/como-criar-e-implementar-modelos-de-assinatura-para-transformar-seu-restaurant> Acesso em 04 Dezembro 2024

O que é economia prateada (silver dollars)? Disponível em: <https://inteligenciademercado.rj.sebrae.com.br/multissetorial/O-que-e-economia-prateada-silver-dollars> Acesso em 07 Dezembro 2024

O que é Solitude? Entenda a diferença para solidão e como a solidão pode mudar sua vida – Disponível em: <https://rockcontent.com/br/talent-blog/o-que-e-solidao/> Acesso em 03 Dezembro 2024

Opções por viagens solo devem aumentar em até 35% até 2030, aponta estudo – Disponível em: <https://www.gov.br/turismo/pt-br/assuntos/noticias/opcoes-por-viagens-solo-devem-aumentar-em-ate-35-ate-2023-aponta-estudo> Acesso em 05 Dezembro 2024

Personal marido, cachorrinho e psicotrópicos: o mercado da solidão faz suas cifras – Disponível em: <https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/opiniao/colunistas/erick-picanco/personal-marido-cachorrinho-e-psicotropicos-o-mercado-da-solidao-faz-suas-cifras-1.3338164> Acesso em 06 Dezembro 2024

Por que nos sentimos tão solitários mesmo no mundo conectado? Disponível em: <https://olhardigital.com.br/2023/11/14/medicina-e-saude/por-que-nos-sentimos-sos-mesmo-no-mundo-conectado/> Acesso em 07 Dezembro 2024

Quase 12 milhões de pessoas moram sozinhas no Brasil; conheça a tendência single – Disponível em: <https://g1.globo.com/pr/parana/especial-publicitario/empreendimentos-imobiliarios-bassoli/canal-dbe-morar-e-investir-em-curitiba/noticia/2023/11/23/quase-12-milhoes-de-pessoas-moram-sozinhas-no-brasil-conheca-a-tendencia-single.ghml> Acesso em 04 Dezembro 2024

Quase um quarto do mundo se sente solitário – Disponível em: <https://news.gallup.com/opinion/gallup/512618/almost-quarter-world-feels-lonely.aspx> Acesso em 03 Dezembro 2024

Robôs com IA ajudam a combater a solidão – Disponível em: <https://canaltech.com.br/saude/robos-com-ia-ajudam-a-combater-a-solidao-255834/> Acesso em 07 Dezembro 2024

Solidão aumenta o desejo por alimentos calóricos, aponta estudo – Disponível em: https://www.metropoles.com/saude/solidao-aumenta-o-desejo-por-alimentos-caloricos-aponta-estudo#google_vignette Acesso em 05 Dezembro 2024

Solidão e mundo do trabalho. Qual é o ponto de contato? Disponível em: <https://rhpravoce.com.br/colab/solidao-e-mundo-do-trabalho-qual-e-o-ponto-de-contato/> Acesso em 05 Dezembro 2024

Solidão e solidude: duas faces de um mesmo sentimento na sociedade contemporânea – Disponível em: <https://www.mundorh.com.br/solidao-e-solidude-duas-faces-de-um-mesmo-sentimento-na-sociedade-contemporanea/> Acesso em 03 Dezembro 2024

Solidão: causas, sintomas e tratamentos – Disponível em: <https://www.conexasaude.com.br/blog/solidao/> Acesso em 03 Dezembro 2024

Solidão: estudo de Harvard acompanha adolescentes para saber o impacto da tecnologia no dia a dia; resultado é preocupante – Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2024/11/14/solidao-estudo-de-harvard-acompanha-adolescentes-para-saber-o-impacto-da-tecnologia-no-dia-a-dia-resultado-e-preocupante.ghml> Acesso em 03 Dezembro 2024

Solidão: um problema corporativo que já atinge 8 em cada 10 pessoas – Disponível em: <https://www.jornalcontabil.com.br/solidao-um-problema-corporativo-que-ja-atinge-8-em-cada-10-pessoas/> Acesso em 05 Dezembro 2024

Startup brasileira criada no Vale do Silício quer acabar com a solidão – Disponível em: <https://revistaapolice.com.br/2024/07/startup-brasileira-criada-no-vale-do-silicio-quer-acabar-com-a-solidao/#:~:text=EXCLUSIVO%20E%80%93%20Uma%20empresa%20focada%20em,apoio%20em%20suas%20atividades%20di%C3%A1rias> Acesso em 07 Dezembro 2024

Startups criam assinaturas de cestas de alimentos, energia solar e até escritório virtual – Disponível em: <https://exame.com/bussola/startups-criam-assinaturas-de-cestas-de-alimentos-energia-solar-e-ate-escritorio-virtual/> Acesso em 04 Dezembro 2024

Tecnologia e Solidão: Como as soluções tecnológicas têm sido essenciais na saúde mental das pessoas – Disponível em: <https://saudedigitalnews.com.br/21/08/2024/tecnologia-e-solidao-como-as-solucoes-tecnologicas-tem-sido-essenciais-na-saude-mental-das-pessoas/> Acesso em 06 Dezembro 2024

Tecnologia x solidão: quais são os limites da conexão? Disponível em: <https://www.meioemensagem.com.br/proxima/tecnologia-x-solidao> Acesso em 06 Dezembro 2024

Um app para reduzir a solidão de trabalhadores remotos – Disponível em: <https://www.meioemensagem.com.br/opiniao/um-app-para-reduzir-a-solidao-de-trabalhadores-remotos> Acesso em 05 Dezembro 2024

Viagens para solteiros, uma tendência de turismo em ascensão – Disponível em: <https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/viagens-para-solteiros-uma-tendencia-de-turismo-em-ascensao,b02fa67b7f081810VgnVCM100000d701210aRCRD> Acesso em 05 Dezembro 2024

       /sebraerj

 sebraerj.com.br

 (21) 96576-7825

 0800 570 0800

**SEBRAE**