

Educação em saúde mental para idosos: uma revisão sistemática

Mental health education for older adults: a systematic review

Educación en salud mental para personas mayores: una revisión sistemática

DOI: 10.54033/cadpedv22n13-111

Originals received: 10/6/2025
Acceptance for publication: 10/30/2025

Jucimar Souza Ribeiro

Mestrando em Ensino em Ciências e Saúde
Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)
Endereço: Palmas, Tocantins, Brasil
E-mail: jucimar.ribeiro@mail.uft.edu.br

Luiz Sinésio Silva Neto

Doutor em Ciências e Tecnologias em Saúde
Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)
Endereço: Palmas, Tocantins, Brasil
E-mail: luizneto@uft.edu.br

Neila Barbosa Osório

Doutora em Educação
Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)
Endereço: Palmas, Tocantins, Brasil
E-mail: neilaosorio@uft.edu.br

Daniele Pereira Ramos

Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde
Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)
Endereço: Palmas, Tocantins, Brasil
E-mail: daniele.ramos@uft.edu.br

Ruhena Kelber Abrão

Doutor em Educação em Ciências Química da Vida e Saúde
Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)
Endereço: Palmas, Tocantins, Brasil
E-mail: kelberabraq@uft.edu.br

Marlon Santos de Oliveira Brito

Doutor em Educação na Amazônia

Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)

Endereço: Palmas, Tocantins, Brasil

E-mail: marlon.brito@uft.edu.br

Walmirton Bezerra D'Alessandro

Doutor em Medicina Tropical

Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)

Endereço: Palmas, Tocantins, Brasil

E-mail: walmirton@unirg.edu.br

Fernanda de Cássia Martins dos Santos

Doutora em Ciências Jurídicas e Sociais

Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)

Endereço: Palmas, Tocantins, Brasil

E-mail: nandadecassia051082@gmail.com

Aline Almeida Barbaresco D'Alessandro

Doutora em Medicina Tropical e Saúde Pública

Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)

Endereço: Palmas, Tocantins, Brasil

E-mail: professoraaline17@gmail.com

Alderise Pereira Quixabeira da Silva

Doutoranda em Educação na Amazônia

Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)

Endereço: Palmas, Tocantins, Brasil

E-mail: alderisep@hotmail.com

Nubia Pereira Brito Oliveira

Mestra em Educação

Instituição: Universidade Federal do Tocantins (UFT)

Endereço: Palmas, Tocantins, Brasil

E-mail: professoranubiabrito@gmail.com

RESUMO

A educação em saúde mental configura-se como estratégia de promoção de hábitos saudáveis, prevenção de agravos e fortalecimento da autonomia da pessoa idosa. Diante do envelhecimento populacional e da prevalência crescente de transtornos como depressão, ansiedade e declínio cognitivo, este estudo realizou uma revisão sistemática nas bases CAPES, Web of Science e PubMed, contemplando publicações entre 2019 e 2024. A pesquisa seguiu a estratégia PCC e as diretrizes PRISMA, totalizando 34 artigos analisados. As intervenções identificadas incluíram o uso de recursos digitais, práticas de mindfulness, exercícios físicos, oficinas de memória, atividades de lazer, programas de voluntariado e suporte remoto, demonstrando efeitos positivos

sobre a saúde mental, como redução do risco de suicídio, ansiedade, depressão e isolamento social. Evidenciou-se que práticas educativas integradas às tecnologias, atividades grupais e apoio psicossocial são eficazes na promoção do bem-estar emocional e cognitivo dos idosos. Contudo, observou-se que a produção científica ainda é limitada e concentrada em determinados contextos culturais. Dessa forma, recomenda-se o desenvolvimento de novas pesquisas que considerem variáveis sociodemográficas e culturais, ampliando a compreensão sobre estratégias educativas em saúde mental. O estudo reforça a importância da educação em saúde como eixo central de políticas públicas voltadas ao envelhecimento saudável e à cidadania da pessoa idosa.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Idosos. Qualidade de Vida. Saúde Mental.

ABSTRACT

Mental health education is a strategy for promoting healthy habits, preventing health problems, and strengthening the autonomy of older adults. Given the aging population and the increasing prevalence of disorders such as depression, anxiety, and cognitive decline, this study conducted a systematic review of the CAPES, Web of Science, and PubMed databases, encompassing publications between 2019 and 2024. The research followed the PCC strategy and PRISMA guidelines, totaling 34 analyzed articles. The identified interventions included the use of digital resources, mindfulness practices, physical exercise, memory workshops, leisure activities, volunteer programs, and remote support, demonstrating positive effects on mental health, such as reducing the risk of suicide, anxiety, depression, and social isolation. It was evident that educational practices integrated with technologies, group activities, and psychosocial support are effective in promoting the emotional and cognitive well-being of older adults. However, it was observed that scientific production is still limited and concentrated in specific cultural contexts. Therefore, the development of new research that considers sociodemographic and cultural variables is recommended, broadening the understanding of educational strategies in mental health. The study reinforces the importance of health education as a central axis of public policies aimed at healthy aging and the citizenship of older adults.

Keywords: Health Education. Elderly. Quality of Life. Mental Health.

RESUMEN

La educación en salud mental se configura como una estrategia para promover hábitos saludables, prevenir enfermedades y fortalecer la autonomía de las personas mayores. Ante el envejecimiento de la población y la creciente prevalencia de trastornos como la depresión, la ansiedad y el deterioro cognitivo, este estudio realizó una revisión sistemática en las bases CAPES, Web of Science y PubMed, contemplando publicaciones entre 2019 y 2024. La investigación siguió la estrategia PCC y las directrices PRISMA, con un total de 34 artículos analizados. Las intervenciones identificadas incluyeron el uso de recursos digitales, prácticas de mindfulness, ejercicios físicos, talleres de memoria, actividades de ocio, programas de voluntariado y apoyo remoto, lo que demostró efectos positivos sobre la

salud mental, como la reducción del riesgo de suicidio, la ansiedad, la depresión y el aislamiento social. Se evidenció que las prácticas educativas integradas con las tecnologías, las actividades grupales y el apoyo psicosocial son eficaces para promover el bienestar emocional y cognitivo de las personas mayores. Sin embargo, se observó que la producción científica aún es limitada y se concentra en determinados contextos culturales. Por lo tanto, se recomienda el desarrollo de nuevas investigaciones que tengan en cuenta variables sociodemográficas y culturales, ampliando la comprensión sobre las estrategias educativas en salud mental. El estudio refuerza la importancia de la educación en salud como eje central de las políticas públicas orientadas al envejecimiento saludable y la ciudadanía de las personas mayores.

Palabras clave: Educación en Salud. Ancianos. Calidad de Vida. Salud Mental.

1 INTRODUÇÃO

A educação em saúde mental, configura-se como estratégia essencial para a promoção de hábitos de vida mais saudáveis, contribuindo para a prevenção de complicações e agravamentos em indivíduos que já convivem com doenças crônicas. Nesse contexto, é relevante destacar a Lei nº 10.741/2003, que instituiu o Estatuto do Idoso, assegurando direitos às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

Posteriormente, com revisões e atualizações, foi elaborada a Lei nº 14.423/2022, passando a ser denominado Estatuto da Pessoa Idosa. De modo que, em seu Art. 2º, foi estabelecido que a pessoa idosa possui todos os direitos fundamentais inerentes à condição humana, sem prejuízo da proteção integral prevista em lei (Brasil, 2022).

Como exemplo de ação consolidada, no Brasil a Universidade da Maturidade (UMA), criada em 2006 como programa de extensão da Universidade Federal do Tocantins (UFT), adota uma pedagogia voltada à socialização e ao estímulo cognitivo, promovendo a aquisição de conhecimentos e fortalecendo a convivência social de pessoas idosas (Osório; Neto, 2006).

Neste contexto, a presente revisão sistemática, vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS/UFT), que tem como característica a diversidade e a interdisciplinaridade em suas linhas de pesquisa,

tem por objetivo identificar as abordagens voltadas à educação em saúde mental para idosos, mapeando estratégias utilizadas, desafios enfrentados e lacunas na literatura científica. Dessa problemática emerge a questão central: quais são as abordagens existentes sobre educação em saúde mental para idosos?

O problema que norteia esta pesquisa está relacionado à escassez de estudos e programas sistematizados sobre educação em saúde mental direcionada a idosos, apesar de sua reconhecida importância. Embora existam legislações, como o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 14.423/2022), que asseguram os direitos desse público, na prática ainda há carência de iniciativas que contemplam de maneira efetiva a promoção da saúde mental.

A limitação de políticas integradas e estratégias educativas adaptadas às especificidades dos idosos, configuram-se como entraves para a consolidação de ações de cuidado integral. Nesse sentido, torna-se fundamental investigar as abordagens já utilizadas, identificar os principais desafios enfrentados e apontar lacunas na produção científica, a fim de propor caminhos que ampliem a efetividade das práticas voltadas a essa população

A escolha do tema: educação em saúde mental para idosos, justifica-se pela crescente demanda de estratégias voltadas à promoção do bem-estar emocional em uma população que tem aumentado significativamente no Brasil e no mundo. O processo de envelhecimento traz consigo mudanças físicas, sociais e cognitivas que podem potencializar vulnerabilidades, sobretudo no campo da saúde mental.

A relevância do tema está diretamente associada ao contexto de envelhecimento populacional acelerado e às consequências que ele impõe sobre os sistemas de saúde. As doenças mentais, como depressão, ansiedade e declínio cognitivo, representam condições frequentes entre os idosos e impactam diretamente sua qualidade de vida e funcionalidade.

Nesse cenário, a educação em saúde mental emerge como ferramenta estratégica para promoção da saúde, prevenção de agravos e fortalecimento do suporte psicossocial. Investir em práticas educativas voltadas a esse público contribui não apenas para a saúde individual, mas também para a redução da

sobrecarga nos serviços de saúde, tornando-se, portanto, um tema de grande pertinência científica, social e política.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Segundo Sampaio e Mancini (2007), a revisão sistemática consiste em uma investigação criteriosa sobre um tema específico, fundamentada em métodos padronizados de busca que permitem avaliar, resumir e sintetizar os resultados obtidos a partir da literatura selecionada.

Para a presente pesquisa, empregou-se a ferramenta *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), a qual, conforme Galvão (2015), reúne os principais elementos que devem compor a estrutura de uma revisão sistemática, assegurando maior transparência e qualidade metodológica.

As buscas foram realizadas nas bases CAPES, *Web of Science* (WoS) e *PubMed*, que disponibilizam, em seus acervos, artigos, periódicos e documentos acadêmicos de credibilidade. A plataforma CAPES, por exemplo, caracteriza-se como uma biblioteca virtual que reúne artigos validados, tanto nacionais quanto internacionais, fundamentais para pesquisas científicas contextualizadas à realidade brasileira.

Já a *Web of Science*, desenvolvida pela *Thomson Scientific – Institute for Science Information* (ISI), indexa periódicos de áreas multidisciplinares, sendo reconhecida por reunir publicações de elevado impacto e rigor metodológico (Soares; Carneiro; Calmon; Castro, 2016). A *PubMed*, por sua vez, é mantida pela *National Library of Medicine* e reúne uma ampla variedade de produções científicas da área da saúde, validadas e de reconhecida confiabilidade (Coelho, 2014).

Para a elaboração da estratégia de busca, foram utilizados os operadores booleanos (*AND*, *OR* e *AND NOT*), que, de acordo com Latorraca (2019), permitem relacionar termos de interesse e conduzir a pesquisa de forma mais precisa. Além disso, aplicou-se a estratégia PCC (*Population, Concept, Context*),

proposta pelo *Joanna Briggs Institute* (2015), que auxilia na delimitação e clareza do escopo investigativo, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1. Estratégia PCC
ESTRATÉGIA DE BUSCA- PCC

PARTICIPANTE	CONCEITO	CONTEXTO
<i>elderly</i> <i>older adults</i> <i>older People geriatric</i>	<i>mental health</i>	<i>mental health education</i> <i>mental health promotion</i> <i>mental health awareness program</i> <i>Public mental health education</i>

Fonte: Resultados originais da pesquisa (2025)

Quadro 2. Resultados das buscas de artigos nas bases de dados.

Fonte de informação	Busca realizada, com os operadores booleanos	Itens encontrados	Data da busca
<i>Periódicos da Capes</i>	"mental health education" OR "Mental health promotion" OR "Mental health awareness program" OR "Public mental health education" AND "Elderly" OR "Older adults" OR "Older People" OR "Geriatric"	Obteve-se 1288 resultados. Ao ser filtrado entre os anos de 2019 a 2024, artigos em inglês e português, foi possível chegar a 379 resultados.	30/01/2025
<i>Web of Science</i>	"mental health education" OR "Mental health promotion" OR "Mental health awareness programs" OR "Public mental health education" AND "Elderly" OR "Older adults" OR "Older People" OR "Geriatric"	Obteve-se 180 resultados. Ao ser filtrado entre os anos de 2019 a 2024, artigos em inglês e português, foi possível chegar a 72 resultados.	27/01/2025
<i>Pubmed</i>	("mental health education" OR "Mental health promotion" OR "Mental health awareness programs" OR "Public mental health education") AND ("Elderly" OR "Older adults" OR "Older People" OR "Geriatric")	Obteve-se 179 resultados, que após filtrados para os anos de 2019 a 2024, inglês e português, texto completos gratuitos. Obteve-se 35 resultados	25/07/2025

Fonte: Resultados originais da pesquisa (2025)

Durante a etapa de identificação, foram realizadas buscas sistematizadas nas bases de dados CAPES, *Web of Science* e *PubMed*, aplicando-se operadores booleanos e filtros relacionados ao período de publicação, idioma e disponibilidade do texto completo. O detalhamento dos resultados obtidos em cada base, incluindo a quantidade inicial de artigos e o refinamento após a aplicação dos critérios, encontra-se apresentado no Quadro 2 acima, que sintetiza de maneira clara e objetiva o processo de recuperação das publicações para esta revisão.

Os critérios de elegibilidade contemplaram estudos publicados no período de 2019 a 2024, redigidos em língua portuguesa ou inglesa, que apresentassem objetivos ou questões de pesquisa voltadas à educação em saúde mental direcionada a idosos, incluindo iniciativas de promoção do bem-estar ou programas de conscientização voltados a essa população.

Como critério de inclusão, foram aceitos trabalhos desenvolvidos em diferentes países, desde que a população-alvo fosse composta por pessoas idosas. Já os excluídos, foram os estudos de revisão de literatura, investigações metodológicas, resumos de congressos, monografias, dissertações, teses, capítulos de livro e artigos sem acesso integral ao texto ou que exigissem assinatura paga.

Os artigos foram selecionados por três pesquisadores, que avaliaram de forma independente os resultados da estratégia de busca inicial, e posteriormente analisaram os títulos e resumos com base nos critérios de elegibilidade e exclusão previamente definidos, e assim os trabalhos selecionados nessa etapa, foram submetidos à leitura integral.

A tabulação dos dados se deu de forma padronizada e metodológica. Os seguintes itens foram incluídos: Título; Autor/Ano; Revista; Objetivo; Amostra/Local; Estratégia de Educação em Saúde; Desfechos.

3 RESULTADOS

Após a realização das buscas, por meio dos descritores e operadores booleanos, foram identificados 1.468 artigos nas bases de dados, distribuídos entre CAPES ($n = 379$), Web of Science ($n = 72$) e PubMed ($n = 35$). Antes da triagem, não houve exclusões por duplicidade, por ferramentas automatizadas ou por outras razões ($n = 0$). Na sequência, 1.017 registros foram excluídos, por não estarem na língua portuguesa e inglesa, permanecendo 451 artigos para leitura de títulos e resumos.

Destes, 417 foram descartados, por não tratar diretamente do eixo da pesquisa, resultando em 34 publicações avaliadas em texto completo para elegibilidade. Todas as 34 foram pesquisadas para se manterem, porém 26

foram excluídas por não contemplarem a temática da educação em saúde mental, 6 por apresentarem amostra com diferentes faixas etárias e 2 por falta de clareza metodológica. Assim, ao final do processo, 10 artigos foram incluídos na revisão sistemática.

Desse modo, observou-se que a revisão de literatura, apresentou um número limitado de publicações sobre a educação em saúde mental voltada para idosos, evidenciando a escassez de estudos dedicados a essa temática. As pesquisas, em sua maioria, foram conduzidas na China, Coreia do Sul, Estados Unidos e Brasil, com abordagens que enfatizam intervenções tecnológicas, atividades de lazer e suporte psicossocial para a promoção da saúde mental na população idosa.

Quadro 3. Síntese dos estudos que apresentam estratégias de Educação em Saúde Mental com Idosos.

Título	Autor/ Ano	Objetivo	Intervenções de Educação em Saúde	Desfecho de Saúde Mental
Identifying the suicidal ideation risk group among older adults in rural areas: Developing a predictive model using machine learning methods.	Jung Iyun Kim <i>et al.</i> , 2022	Desenvolver um modelo preditivo, baseado em métodos de aprendizado de máquina para um grupo de risco de ideação suicida entre idosos em áreas rurais.	Aprendizado de máquina	Ideação Suicida
Online videos promote brain health literacy	Sabina Brennan <i>et al.</i> , 2020	Avaliar a eficácia de três vídeos animados sobre saúde cerebral na redução do medo.	Vídeos online	memória, atenção e saúde mental,
A qualitative study of older adults' perspectives on initiating exercise and mindfulness practice	Diana C. Parraet <i>et al.</i> , 2019	Explorar, por meio de grupos focais, as percepções de adultos mais velhos sobre práticas de exercício físico e de mindfulness.	Práticas de mindfulness e exercícios	Consciência, autorreflexão, autoaceitação. autocuidado
Between Chronic Diseases and Geriatric Depression: Mediational Effects of Activities of Daily Living (ADLs)	Hong yang Zhang e Tingting Li, 2020	Investigar a relação entre doenças crônicas e sintomas depressivos em idosos chineses.	Entrevista e psicoeducação	Depressão

Disability Among Older Adults				
Remote Support of Elderly Women Participating in Mental Health Promotion Programme during the COVID-19 Pandemic: A Single-Group Longitudinal Intervention	Karolina Juszko et al., 2022	Avaliar mudanças longitudinais no bem-estar mental de mulheres idosas de alto risco para depressão.	Programa de Prevenção e Promoção da Saúde Mental	Depressão
Volunteering and Depression among Older Adults: An Empirical Analysis Based on CLASS 2018	Zhendong Wu et al., 2023	Investigar empiricamente a associação entre participação em atividades voluntárias e sintomas depressivos em idosos.	Verificação do efeito do voluntariado usando dados da Pesquisa Social Longitudinal	Depressão
Internet Use and Mental Health among Older Adults in China: Beneficial for Those Who Lack of Intergenerational Emotional Support or Suffering from Chronic Diseases?	Yuxin Wang e Jia Shi, 2024	Investigar os efeitos do uso da internet na saúde mental de idosos.	uso da internet na saúde mental de idosos	Doenças crônicas
Efficacy of path-oriented psychological self-help interventions to improve mental health of empty-nest older adults in the Community of China	Li-Na Wan et al., 2019	Avaliar empiricamente a eficácia da intervenção psicológica de autoajuda.	Autoajuda psicológica	saúde mental, e mudança no estilos de enfrentamento
Interactive virtual assistance for mental health promotion and self-care management in elderly with type 2 diabetes (IVAM-ED): study protocol and statistical analysis plan for a	Frederico da Costa, Lucas Matzenbacher et al., 2024	Avaliar a eficácia de uma intervenção comportamental mediada por assistente virtual.	intervenção comportamental, por meio de um alto-falante inteligente.	sofrimento mental

randomized controlled trial				
Leisure Activities, Happiness, Life Satisfaction, and Health Perception of Older Korean Adults	Junhyoung Kim et al., 2021	Investigar a relação entre tipos de atividades de lazer e os níveis de felicidade.	Envolvimento e participação diária em a atividade de lazer	percepção de saúde

Fonte: Os autores, resultados originais da pesquisa (2025).

Os estudos analisados nesta revisão, contemplaram diferentes dimensões da educação em saúde mental para idosos. Entre os achados, destacam-se intervenções tecnológicas inovadoras, como o uso de vídeos educativos online voltados à alfabetização em saúde cerebral, capazes de ampliar o conhecimento sobre memória e atenção e estimular mudanças de hábitos relacionados à preservação cognitiva e ao bem-estar (Brennan; Geary; Gallagher, 2021).

Essas práticas mostraram-se eficazes no fortalecimento do aprendizado e na redução de barreiras emocionais, como o medo associado ao envelhecimento e ao declínio das funções mentais. Observou-se ainda, a aplicação de assistentes virtuais interativos, empregados como recurso de apoio para idosos com diabetes tipo 2. Essa tecnologia, apresentou potencial para integrar orientações clínicas para novas formas de cuidado (Da Costa, 2024).

De modo complementar, pesquisas apontaram que o uso da internet pode desempenhar papel relevante na promoção da saúde mental, contribuindo para a redução da depressão e para o fortalecimento do suporte emocional em contextos de vulnerabilidade, especialmente entre idosos sem apoio familiar ou que enfrentam doenças crônicas (Wang; Shi, 2024).

Além das intervenções tecnológicas, estudos também valorizaram práticas de caráter psicossocial e comportamental. Programas baseados em mindfulness e exercícios físicos, por exemplo, demonstraram capacidade de promover resiliência emocional, autoconsciência corporal e melhoria do bem-estar psicológico (Parra, Wetherell e Van Zandt, 2019).

Ademais, investigações sobre intervenções de autoajuda psicológica destinadas a idosos em situação de “ninho vazio” mostraram resultados satisfatórios, comprovando a eficácia desse recurso na redução de sintomas

depressivos e na promoção de estratégias de enfrentamento. Outro ponto relevante identificado foi a contribuição de atividades de lazer e voluntariado como promotoras de bem-estar (Wang, 2019).

Além disso, pesquisas evidenciaram que a participação em atividades recreativas, culturais ou comunitárias favorece sentimentos de felicidade, satisfação com a vida e melhor percepção de saúde (Kim; Byon; Kim, 2021). Na mesma perspectiva, Wu (2022) demonstrou que o voluntariado auxilia na valorização pessoal e na redução de sintomas depressivos, consolidando-se como prática educativa de engajamento social com forte impacto positivo na saúde mental.

No que diz respeito às doenças crônicas e limitações funcionais, estudos apontaram que a incapacidade nas Atividades da Vida Diária (AVDs) atua como mediadora entre a presença dessas condições e o surgimento da depressão geriátrica. Assim, reforça-se a necessidade de programas educativos voltados à promoção da autonomia funcional, de modo a mitigar os impactos das doenças na saúde mental dos idosos (Yang; Li, 2020).

No mesmo contexto, a análise de Juszko (2022) destacou a eficácia de programas de suporte remoto implementados durante a pandemia da COVID-19, demonstrando que a continuidade do acompanhamento psicológico, mesmo em ambientes virtuais, contribuiu para a preservação do bem-estar emocional de mulheres idosas em isolamento social.

As variáveis sociodemográficas e psicossociais emergiram como elementos de destaque nas publicações revisadas. A idade foi considerada fator decisivo para compreender os impactos das intervenções, uma vez que idosos mais longevos tendem a apresentar maior vulnerabilidade emocional (Parra; Wetherell; Van Zandt, 2019; Wang; Shi, 2024; Wu, 2022).

Do mesmo modo, o gênero feminino apareceu recorrentemente associado à maior suscetibilidade à depressão em situações de isolamento (Juszko, 2022; Wang, 2019). Outro aspecto de relevância foi a escolaridade, que se revelou determinante na adesão a intervenções educacionais e tecnológicas, influenciando diretamente o engajamento em atividades como vídeos educativos

e programas mediados por assistentes virtuais (Brennan; Geary; Gallagher, 2021; Da Costa, 2024).

Por fim, a condição socioeconômica e o acesso aos serviços de saúde também foram destacados como determinantes para a vulnerabilidade emocional, uma vez que limitam as oportunidades de cuidado integral e acesso a recursos tecnológicos e terapêuticos (Wu, 2022).

Além disso, a coexistência de comorbidades e as limitações funcionais impactaram de forma significativa a qualidade de vida, reforçando a urgência de estratégias multidimensionais de educação em saúde mental, capazes de integrar aspectos físicos, psicológicos e sociais em uma perspectiva inclusiva e preventiva (Yang; Li, 2020; Wang, 2019; Da Costa, 2024).

4 DISCUSSÃO

Os estudos revisados, evidenciam que o uso de vídeos educativos e assistentes virtuais interativos constitui alternativa promissora para a transmissão de informações e a indução de mudanças comportamentais em idosos. Contudo, sua aplicabilidade depende de variáveis como o nível de escolaridade, a alfabetização digital e o interesse individual dos participantes (Brennan; Geary; Gallagher, 2021; Da Costa, 2024).

Embora a escolaridade esteja associada a um melhor desempenho cognitivo, estudos apontam que a saúde mental e a qualidade de vida estão mais fortemente relacionadas à idade, demandando que as práticas digitais sejam sensíveis às limitações impostas pelo envelhecimento (Verga, 2024). O engajamento em tais estratégias pode ser comprometido por limitações cognitivas e funcionais.

Nesse sentido, intervenções que conciliam tecnologias digitais com abordagens presenciais mostraram maior potencial de inclusão. Os programas que integram mindfulness e atividades físicas, conforme descrito por Parra, Wetherell e Van Zandt (2019), destacam a relevância de iniciativas híbridas e adaptadas às condições de saúde dos idosos.

Além disso, as práticas grupais e oficinas de memória têm se mostrado eficazes na promoção da socialização, autoestima e senso de pertencimento, reforçando a importância da interação coletiva para a adesão a programas de saúde (Souza, 2022; Oliveira; Espírito Santo, 2025).

Estudos indicam ainda, que o apoio intergeracional, a redução do isolamento e a participação comunitária exercem papel crucial na preservação da saúde psicológica. O uso da internet, por exemplo, revelou-se fator protetor contra a depressão em idosos que carecem de suporte emocional familiar ou que convivem com doenças crônicas, funcionando como recurso de suporte social e informativo (Wang; Shi, 2024).

No contexto brasileiro, observa-se que iniciativas centradas no cuidado coletivo e na escuta qualificada contribuem para romper com modelos biomédicos tradicionais, fomentando práticas mais humanizadas e alinhadas à realidade dos idosos (Souza, 2022).

As práticas grupais na Atenção Primária à Saúde, como dança circular, rodas de conversa e grupos de convivência, também se revelaram eficazes na promoção do bem-estar emocional. Essas atividades demonstraram ressignificação do sofrimento e a valorização da vida, fortalecendo vínculos sociais e contribuindo para a autonomia dos participantes (Oliveira; Espírito Santo, 2025).

Associado a isso, o envolvimento em atividades de lazer e voluntariado emerge como estratégia de grande relevância, associada à redução de sintomas depressivos, proporcionando bem-estar emocional, embora fatores como dificuldades financeiras e limitações físicas possam restringir o acesso a essas oportunidades (Wu, 2022; Kim; Byon; Kim, 2021).

A revisão também mostrou, que a presença de comorbidades ampliam os riscos de isolamento social e depressão. Nesse contexto, a incapacidade nas Atividades da Vida Diária (AVDs) foi identificada como mediadora entre doenças crônicas e transtornos depressivos, impactando diretamente a qualidade de vida dos idosos (Yang; Li, 2020).

Desse modo, torna-se fundamental que estratégias educacionais incorporem uma abordagem interdisciplinar, capaz de auxiliar na autogestão das

condições de saúde, promover a autonomia e estimular a adoção de práticas preventivas em saúde mental (Da Costa, 2024).

Destaca-se, ainda, a relevância de ações direcionadas ao fortalecimento da autonomia, prazer e autorrealização, dimensões psicossociais intrinsecamente relacionadas à qualidade de vida e que tendem a declinar com o avanço da idade (Verga, 2024).

O contexto da pandemia da COVID-19 reforçou essa necessidade, evidenciando o potencial das estratégias de suporte remoto e online na manutenção da saúde mental de idosos, especialmente em períodos de restrição de contato social (Juszko, 2022).

A continuidade do acompanhamento, mesmo diante de barreiras tecnológicas e de infraestrutura, mostrou-se essencial para a preservação do bem-estar emocional. Integradas à Atenção Primária e sustentadas por práticas educativas participativas, essas ações ampliam o alcance do cuidado e fortalecem os vínculos sociais e afetivos dos idosos em suas comunidades (Souza, 2022).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As intervenções em educação em saúde mental para idosos configuram-se como abordagens multifacetadas, fundamentadas na compreensão das especificidades do envelhecimento e de suas complexidades. Verificou-se que as intervenções mediadas por recursos digitais, como assistentes virtuais e vídeos educativos, constituem ferramentas relevantes para a adoção de práticas de autocuidado.

Constatou-se, ainda, que a alfabetização digital e o nível de escolaridade exercem influência direta sobre a adesão às intervenções, devendo ser adaptadas para contemplar as limitações cognitivas e funcionais inerentes ao avanço da idade. Outras intervenções foram utilizadas, tais como, mindfulness, programa de prevenção e promoção da saúde mental.

Além disso, a participação em atividades grupais e em práticas que estimulem a memória mostrou-se igualmente indispensável para a promoção do

bem-estar emocional, da autoestima e da socialização. Os desfechos em saúde mental foram: depressão, ideação suicida, doenças crônicas, sofrimento mental, entre outros.

A presente revisão possibilitou compilar variáveis para a saúde mental dos idosos, evidenciando tanto situações-problema enfrentadas quanto estratégias de enfrentamento adotadas. Ao mesmo tempo, abriu espaço para aprofundar a discussão em torno do tema central. Pesquisas que integrem dimensões cognitivas, sociais e emocionais no cuidado a essa população devem ser incentivadas.

Identificamos uma escassez de produções científicas sistematizadas sobre a temática, a considerar a abrangência e emergência deste foco de pesquisa. As investigações analisadas demonstraram diferentes abordagens metodológicas para verificar a melhoria da saúde mental. Recomendamos estudos que incorporem as questões sociodemográficas e culturais das pessoas idosas.

Essa pesquisa de revisão sistemática, apresenta algumas limitações que estão diretamente associados ao fato de que o tema acerca da população idosa, ainda se encontra em nível limitado de estudo acerca da saúde mental. Além disso, a aplicabilidade das intervenções digitais, como vídeos educativos e assistentes virtuais, está condicionada a variáveis individuais como o nível de escolaridade e a alfabetização digital.

Outro fator importante a ser abordado, é que na sistematização da pesquisa, artigos excluídos por não contemplarem diretamente o tema da pesquisa, assim como a língua escolhida e os anos filtrados nas buscas nas bases de dados, podem ter comprometido outros achados da pesquisa. Ademais, deve-se levar em consideração as limitações físicas que podem ter emergido como barreiras ao acesso das atividades promotoras do bem-estar.

Os achados desse estudo reforçam a necessidade de implementar ações contínuas e efetivas que promovam a saúde integral da pessoa idosa, com foco na promoção e prevenção. Tais iniciativas devem visar não apenas à redução de riscos e agravos, mas também ao fortalecimento da autonomia, do prazer e da autorrealização.

Assim, conclui-se que práticas de caráter educativo e preventivo, fundamentadas em uma perspectiva crítica e reflexiva, podem consolidar novos espaços de atuação na educação em saúde mental para idosos, ampliando o alcance e a efetividade das políticas de cuidado.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Legislativo, Brasília, DF, 3 out. 2003. Seção 1, nº 192, p. 1-6.
- BRENNAN, S.; GEARY, U.; GALLAGHER, S. E. Online videos promote brain health literacy. **Health Promotion International**, v. 36, n. 5, p. 1243–1252, 13 out. 2021.
- COELHO, O. M. M. **Recuperação da informação: estudo da usabilidade na base de dados Public Medical (PubMed)**. 2014. 171 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Informação) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2014.
- DA COSTA, F. L. Interactive virtual assistance for mental health promotion and self-care management in elderly with type 2 diabetes (IVAM-ED): study protocol and statistical analysis plan for a randomized controlled trial. **Trials**, v. 25, n. 1, p. 205, 21 mar. 2024.
- GALVÃO, T. F., Pansani, T. S. A., & Harrad, D. (2015). **Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA**. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, 24(2), 335-342. doi:10.5123/S1679-49742015000200017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/TL99XM6YPx3Z4rxn5WmCNCF/?lang=pt>. Acesso em 03 de maio de 2025.
- JUSZKO. Remote Support of Elderly Women Participating in Mental Health Promotion Programme during the COVID-19 Pandemic: A Single-Group Longitudinal Intervention. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 7, p. 4073, 29 mar. 2022.
- KIM, J. Identifying the suicidal ideation risk group among older adults in rural areas: Developing a predictive model using machine learning methods. **Journal of Advanced Nursing**, v. 79, n. 2, p. 641–651, fev. 2023.
- KIM, J.; K. BYON, K.; KIM, J. Leisure Activities, Happiness, Life Satisfaction, and Health Perception of Older Korean Adults. **International Journal of Mental Health Promotion**, v. 23, n. 2, p. 155–166, 2021.
- LATORRACA, C.O.C.; Rodrigues, M.; Pacheco, R.L.; Martimbianco, A.L.C.; Riera, R. **Busca em bases de dados eletrônicas da área da saúde: por onde começar**. Medicina Baseada em Evidências, v. 24, n. 2, p. 59-63, 2019. Disponível em: <https://periodicosapm.emnuvens.com.br/rdt/article/view/235>. Acesso em 30 de janeiro de 2025.
- OLIVEIRA, C. F.; ESPÍRITO SANTO, F. H. Práticas grupais para a saúde mental de idosos no contexto da Atenção Primária de Saúde no Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, e17947, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/REAS.e17947.2025>. Acesso em: 03 de maio 2025.

OSÓRIO, N. B.; SILVA NETO, L. S. **A Universidade da Maturidade/UFT:** a sensibilização do ser humano acima de 45 anos para um envelhecimento ativo e digno. Palmas, 2006. Disponível em: <<https://www.gerontologia.org/portal/print/index.php?idinfo=779>>. Acesso em 03 de maio de 2025.

PARRA, D. C. A qualitative study of older adults' perspectives on initiating exercise and mindfulness practice. **BMC Geriatrics**, v. 19, n. 1, p. 354, dez. 2019.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, jan./fev. 2007.

SOUZA, A. P. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 5, p. 1741-1752, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.23112021>. Acesso em: 03 de maio de 2025.

THE JOANNA BRIGGS INSTITUTE. Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual 2015 edition: Methodology for JBI scoping reviews. Adelaide, Austrália: **The Joanna Briggs Institute**, 2015. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/directbitstream/5e8cac53-d709-4797-971f-263153570eb5/SOARES%20C%20B%20doc%20150.pdf>. Acesso em: 30 de janeiro de 2025.

UNIVERSIDADE DA MATURIDADE: **Nossa História**. Página inicial. Disponível em: <<https://sites.uft.edu.br/uma/nossa-historia/>>. Acesso em 31 de dezembro de 2024.

VERGA, C. E. R. Executive functions, mental health, and quality of life in healthy older adults. **Dementia & Neuropsychologia**, v. 18, e20240156, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5764-DN-2024-0156>. Acesso em: 03 de maio de 2025.

WANG, L.-N. Efficacy of path-oriented psychological self-help interventions to improve mental health of empty-nest older adults in the Community of China. **BMC Psychiatry**, v. 19, n. 1, p. 365, dez. 2019.

WANG, Y.; SHI, J. Internet Use and Mental Health among Older Adults in China: Beneficial for Those Who Lack of Intergenerational Emotional Support or Suffering from Chronic Diseases? **International Journal of Mental Health Promotion**, v. 26, n. 1, p. 69–80, 2024.

WU, Z. Volunteering and Depression among Older Adults: An Empirical Analysis Based on CLASS 2018. **International Journal of Mental Health Promotion**, v. 25, n. 3, p. 403–419, 2023.

YANG, Y.; LI, T. Between Chronic Diseases and Geriatric Depression: Mediational Effects of Activities of Daily Living (ADLs) Disability Among Older Adults. **International Journal of Mental Health Promotion**, v. 22, n. 4, p. 249–259, 2020.