Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Promoção da saúde mental de pessoas idosas na atenção primária à saúde: relato de experiência em uma estratégia de saúde da família

Mental health promotion for older adults in primary health care: an experience report in a family health strategy

Promoción de la salud mental de las personas mayores en la atención primaria de salud: relato de experiencia en una estrategia de salud de la familia

Sinthya Maia Alves[1], Emilly da Costa Silva Acácio[1], Sophia Kato Magno[1], Heitor Ribeiro Calderaro Martins[1], Henrique Begot Oliveira de Lima Biscaro[1], Gabriel Damous Castanho Boulhosa[1], Sarah Pontes Soares[2].

RESUMO

Objetivo: Relatar ações extensionistas voltadas à promoção da saúde mental de pessoas idosas acompanhados por uma Estratégia de Saúde da Família em Belém, Pará. **Relato de experiência:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido por acadêmicos de medicina na Estratégia de Saúde da Família Paraíso Verde, em Belém, Pará, entre fevereiro de 2024 e maio de 2026. As ações envolveram idosos acompanhados pela unidade e incluíram visitas domiciliares, palestras educativas, rodas de conversa, distribuição de folders educativos e aplicação de questionário baseado na Escala de Depressão Geriátrica abreviada (GDS-15), com o objetivo de identificar possíveis sinais de alerta. Observou-se presença de sentimentos de solidão, limitações funcionais e baixa prática de atividades físicas entre parte dos idosos acompanhados. As ações educativas favoreceram acolhimento, escuta ativa e fortalecimento do vínculo entre usuários, familiares e equipe de saúde, além de possibilitarem identificação precoce de sinais sugestivos de sofrimento psíquico. **Considerações finais:** As atividades extensionistas contribuíram para promoção da saúde mental da população idosa no contexto da Atenção Primária à Saúde, destacando a importância de estratégias educativas e do acompanhamento multiprofissional no envelhecimento.

Palavras-chave: Saúde mental, Idoso, Atenção primária à saúde, Promoção da saúde, Envelhecimento.

ABSTRACT

Objective: To report extensionist actions aimed at promoting the mental health of the elderly accompanied by a Family Health Strategy in Belém, Pará. **Experience report:** This is a descriptive study, of the experience report type, developed by medical academics in the Paraíso Verde Family Health Strategy, in Belém, Pará, between February 2024 and May 2026. The actions involved elderly people accompanied by the unit and included home visits, educational lectures, conversation circles, distribution of educative folder and application of questionnaire based on the abbreviated Geriatric Depression Scale (GDS-15), with the aim of identifying potential warning signs. The presence of feelings of loneliness, functional limitations and low practice of physical activities was observed among some of the elderly accompanied. Educational actions favored

[1] Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ), Belém – PA.
[2] Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém – PA.

SUBMETIDO EM: 5/2026 | **ACEITO EM: 6/2026** | **PUBLICADO EM: 8/2026**

reception, active listening and strengthening of the bond between users, family members and health team, in addition to enabling early identification of signs suggestive of psychic suffering. **Final considerations:** Extension activities contributed to the promotion of the mental health of the elderly population in the context of Primary Health Care, highlighting the importance of educational strategies and multidisciplinary monitoring in aging.

Keywords: Mental health, Elderly, Primary health care, Health promotion, Aging.

RESUMEN

Objetivo: Reportar acciones de extensión dirigidas a la promoción de la salud mental de los personas mayores acompañados por una Estrategia de Salud Familiar en Belém, Pará. **Informe de experiencia:** Se trata de un estudio descriptivo, del tipo informe de experiencia, desarrollado por académicos de medicina en la Estrategia de Salud de la Familia Paraíso Verde, en Belém, Pará, entre febrero de 2024 y mayo de 2026. Las acciones involucraron a ancianos acompañados por la unidad e incluyeron visitas domiciliarias, conferencias educativas, ruedas de conversación, distribución de folletos educativos y aplicación de cuestionario basado en la Escala de Depresión Geriátrica abreviada (GDS-15), con el objetivo de identificar posibles señales de alerta. Se observó presencia de sentimientos de soledad, limitaciones funcionales y baja práctica de actividades físicas entre parte de los ancianos acompañados. Las acciones educativas favorecieron la acogida, la escucha activa y el fortalecimiento del vínculo entre los usuarios, familiares y el equipo de salud, además de permitir la identificación temprana de signos sugestivos de sufrimiento psíquico. **Consideraciones finales:** Las actividades de extensión contribuyeron a la promoción de la salud mental de la población anciana en el contexto de la Atención Primaria de Salud, destacando la importancia de las estrategias educativas y del seguimiento multiprofesional en el envejecimiento.

Palabras clave: Salud mental, Ancianos, Atención primaria de salud, Promoción de la salud, Envejecimiento.

INTRODUÇÃO

A saúde mental constitui componente essencial da saúde e do bem-estar humano, envolvendo aspectos emocionais, psicológicos e sociais que influenciam diretamente a forma como os indivíduos enfrentam as demandas do cotidiano, estabelecem relações interpessoais e percebem sua qualidade de vida. Alterações relacionadas à saúde mental representam importante problema de saúde pública, estando associadas ao aumento da morbimortalidade, da dependência funcional e da utilização dos serviços de saúde, especialmente entre populações vulneráveis, como os idosos (LEANDRO-FRANÇA C e MURTA SG, 2014).

O envelhecimento populacional ocorre de forma acelerada no Brasil, resultando em aumento progressivo da população idosa e consequente crescimento das demandas relacionadas ao cuidado integral dessa faixa etária. Esse cenário está associado à elevada prevalência de doenças crônicas, limitações funcionais e alterações emocionais, tornando necessária a implementação de estratégias voltadas à promoção do envelhecimento saudável e à preservação da autonomia e qualidade de vida de pessoas idosas (VERAS RP, 2020; RIBEIRO EG, et al., 2021).

Os transtornos mentais mais frequentes entre idosos incluem depressão, ansiedade, sofrimento psíquico e alterações cognitivas, condições frequentemente relacionadas ao isolamento social, à perda de vínculos familiares, à dependência funcional e à redução da participação social. Além disso, o sofrimento emocional pode intensificar limitações físicas já existentes, comprometendo ainda mais a funcionalidade e a independência da pessoa idosa (RIBEIRO EG, et al., 2021; LUCHESI BM, et al., 2021).

Aspectos relacionados ao estilo de vida, prática regular de atividade física, alimentação saudável, suporte familiar e manutenção das relações sociais exercem influência direta sobre a saúde física e mental dos idosos. Nesse contexto, ações coletivas e atividades de socialização demonstram potencial-contribuição na redução do isolamento social, melhora da autoestima e promoção do envelhecimento ativo e saudável (MALLMANN DG, et al., 2015; SOUZA AP, et al., 2022).

Nas últimas décadas, especialmente após a pandemia da COVID-19, observou-se aumento expressivo de sintomas relacionados à ansiedade, depressão e sofrimento emocional entre pessoas idosas, principalmente em decorrência do isolamento social, da redução do convívio familiar e das inseguranças relacionadas às condições de saúde e vulnerabilidade social. Estudos realizados durante a pandemia evidenciaram aumento significativo de transtornos mentais comuns e sofrimento psíquico nessa população, reforçando a necessidade de fortalecimento das estratégias de acolhimento, escuta qualificada e promoção da saúde mental no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) (HAMMERSCHMIDT KSA e SANTANA RF, 2020; LOBO LAC e RIETH CE, 2021; PIMENTEL PLB, et al., 2022).

A Estratégia de Saúde da Família (ESF) possui papel fundamental na promoção da saúde mental da população idosa, atuando na identificação precoce de alterações emocionais, fortalecimento do vínculo entre usuários e equipe multiprofissional e desenvolvimento de ações educativas voltadas ao cuidado integral. A proximidade da APS com a comunidade favorece a implementação de estratégias preventivas e humanizadas, permitindo abordagem ampliada das necessidades biopsicossociais frequentemente presentes no envelhecimento (SOUZA AP, et al., 2022).

As ações de educação em saúde desenvolvidas na APS representam importante ferramenta para promoção da autonomia, fortalecimento do autocuidado e prevenção de agravos relacionados à saúde mental. Atividades coletivas, rodas de conversa e práticas corporais contribuem para redução do isolamento social, fortalecimento das redes de apoio e melhoria da qualidade de vida da população idosa (MALLMANN DG, et al., 2015).

Diante desse contexto, o presente relato de experiência tem como objetivo relatar a experiência de ações extensionistas voltadas à promoção da saúde mental de pessoas idosas acompanhadas por uma Estratégia de Saúde da Família em Belém, Pará, enfatizando a relevância das estratégias educativas, do acolhimento e da promoção do vínculo comunitário na prevenção do sofrimento psíquico e na promoção da qualidade de vida da população idosa.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido por acadêmicos de medicina durante as práticas da unidade curricular IESCG, realizadas na Estratégia de Saúde da Família (ESF) Paraíso Verde, localizada em Belém, Pará, no período de fevereiro de 2024 a maio de 2026. As ações foram planejadas em conjunto com a preceptora e a equipe multiprofissional da unidade, após identificação de demandas relacionadas à saúde mental entre os idosos acompanhados pela ESF. As intervenções tiveram como objetivo promover acolhimento, educação em saúde, fortalecimento do vínculo com a Atenção Primária à Saúde (APS), estímulo ao envelhecimento saudável e identificação precoce de sinais sugestivos de sofrimento psíquico.

Inicialmente, foram realizadas reuniões com a equipe multiprofissional e com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS), visando definir estratégias de abordagem da população-alvo e organizar as atividades a serem desenvolvidas. Durante esses encontros, foram discutidas as principais demandas observadas nos atendimentos cotidianos da unidade, destacando-se situações relacionadas à solidão, redução do convívio social, tristeza persistente, vulnerabilidade emocional e dificuldades de acesso a espaços de escuta e acolhimento. Também foram planejadas estratégias de divulgação das ações, com o intuito de ampliar a participação da população idosa e de seus familiares.

A divulgação das atividades ocorreu por meio de visitas domiciliares realizadas pelos ACS, que distribuíram convites às pessoas idosas e familiares da área adscrita da unidade, incentivando a participação nas ações educativas voltadas à promoção da saúde mental e qualidade de vida. Durante essas abordagens, buscou-se sensibilizar a população quanto à importância do cuidado integral à saúde da pessoa idosa e à relevância da participação comunitária nas atividades promovidas pela APS.

Os acadêmicos acompanharam, ainda, atendimentos domiciliares realizados pela preceptora a idosos com limitações de mobilidade e dificuldades de deslocamento até a unidade de saúde. Durante as visitas, foram

avaliados sinais vitais, resultados de exames laboratoriais, adesão medicamentosa e necessidade de atualização de prescrições médicas. Paralelamente aos aspectos clínicos, observou-se a relevância da escuta qualificada e da atenção às demandas emocionais e psicossociais apresentadas pelos pacientes. Muitos idosos demonstravam necessidade de acolhimento e diálogo, mesmo na ausência de manifestações psíquicas evidentes, evidenciando a importância da abordagem integral no cuidado à população idosa. A experiência possibilitou aos acadêmicos maior compreensão acerca das repercussões emocionais associadas ao envelhecimento e da necessidade de estratégias humanizadas no contexto da Atenção Primária à Saúde.

Posteriormente, foi realizada uma ação educativa no salão principal da ESF, com participação de idosos e familiares convidados. A atividade iniciou-se com palestra ministrada pelos acadêmicos, sob supervisão da preceptora, abordando aspectos relacionados à saúde mental da pessoa idosa, incluindo sinais e sintomas de sofrimento psíquico, fatores de risco, formas de prevenção e estratégias de promoção do envelhecimento saudável. Durante a apresentação, foram enfatizadas a importância da manutenção do convívio social, da prática regular de atividades físicas, da alimentação equilibrada e do acompanhamento contínuo pela equipe de saúde. Além disso, foram distribuídos folders educativos contendo orientações relacionadas à saúde física e mental no envelhecimento.

Após a palestra, realizou-se uma dinâmica interativa baseada no sorteio de palavras relacionadas a sentimentos e emoções, com o objetivo de estimular a participação ativa dos idosos e favorecer a expressão de experiências pessoais, percepções e sentimentos relacionados ao processo de envelhecimento. A atividade possibilitou maior interação entre os participantes e favoreceu um ambiente acolhedor e humanizado. Durante a dinâmica, observou-se que diversos idosos relataram sentimentos de solidão, saudade de familiares, redução do convívio social e dificuldades emocionais associadas às mudanças inerentes ao envelhecimento, evidenciando a relevância de espaços coletivos de escuta e compartilhamento.

Além disso, foi aplicado um questionário elaborado pelos acadêmicos com base na Escala de Depressão Geriátrica abreviada (GDS-15), com o objetivo de identificar possíveis sinais de alerta relacionados à saúde mental dos participantes. A utilização do instrumento possibilitou ampliar a percepção sobre alterações emocionais frequentemente negligenciadas nos atendimentos convencionais, além de reforçar a importância da identificação precoce de sintomas psíquicos no âmbito da APS. Durante a aplicação do questionário, observou-se que alguns idosos apresentavam relatos compatíveis com tristeza persistente, desânimo e isolamento social, reforçando a necessidade de acompanhamento contínuo e abordagem multiprofissional. Ao término da atividade, foi oferecido um lanche aos participantes, proporcionando momento de integração social e fortalecimento do vínculo comunitário.

Os folders educativos e os questionários permaneceram sendo utilizados durante os atendimentos subsequentes realizados na unidade, permitindo continuidade das ações e acompanhamento mais próximo da população idosa assistida. Durante todo o desenvolvimento do projeto, os acadêmicos buscaram realizar abordagens individualizadas, respeitosas e humanizadas, considerando as limitações físicas, emocionais e cognitivas dos participantes.

Em um segundo momento, foi realizada uma caminhada orientada no Parque Estadual do Utinga, escolhido em razão da proximidade com a unidade de saúde e do potencial benefício proporcionado pela prática regular de exercícios físicos para a saúde mental e qualidade de vida da população idosa. A atividade foi organizada pelos acadêmicos em conjunto com a equipe da ESF e contou com a participação de idosos, familiares e profissionais da unidade. Inicialmente, foram fornecidas orientações acerca da importância da hidratação, utilização de roupas leves, proteção contra exposição solar e respeito aos limites individuais durante a prática de exercícios físicos.

Durante o percurso, os acadêmicos acompanharam os participantes, oferecendo suporte, incentivo e orientações relacionadas aos benefícios da atividade física para prevenção de doenças crônicas, manutenção da capacidade funcional, melhora do condicionamento físico e promoção do bem-estar emocional. Além dos benefícios físicos, a caminhada favoreceu momentos de interação social, diálogo e troca de experiências entre os participantes, contribuindo para fortalecimento dos vínculos interpessoais e redução do isolamento social frequentemente observado entre idosos.

O contato com o ambiente natural do parque também se mostrou relevante para promoção do relaxamento, lazer e sensação de bem-estar, proporcionando experiência diferenciada em relação às atividades tradicionalmente realizadas no ambiente da unidade de saúde. Observou-se elevada adesão e boa receptividade por parte dos participantes, que demonstraram entusiasmo durante a realização da atividade e relataram satisfação em participar de ações coletivas voltadas ao cuidado integral da saúde. Além disso, a atividade permitiu fortalecer a aproximação entre usuários e equipe de saúde, favorecendo construção de vínculos e incentivo à adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Após a caminhada, realizou-se um momento coletivo de convivência e socialização, no qual os participantes compartilharam percepções sobre a atividade e relataram experiências relacionadas à prática de exercícios físicos e saúde mental. Esse momento contribuiu para fortalecimento do sentimento de pertencimento ao grupo e valorização das atividades coletivas como ferramenta de promoção da saúde e prevenção de sofrimento psíquico.

Posteriormente, foi realizada outra roda de conversa com idosos e familiares na própria unidade de saúde. Durante o encontro, foram discutidas estratégias acessíveis para melhoria da qualidade de vida, enfatizando-se a relação entre alimentação equilibrada, prática regular de atividades físicas, manutenção do convívio social e promoção da saúde mental. Também foram abordadas formas de identificação precoce de alterações emocionais e a importância do suporte familiar no cuidado à pessoa idosa.

Os participantes puderam compartilhar dúvidas, experiências e dificuldades enfrentadas no cotidiano, favorecendo troca de conhecimentos e fortalecimento da rede de apoio social. Ao final da atividade, foi oferecido um lanche saudável aos participantes, incentivando hábitos alimentares adequados e proporcionando novo momento de integração comunitária.

Figura 1 - Etapas das ações extensionistas desenvolvidas para promoção da saúde mental de pessoas idosas acompanhadas pela Estratégia de Saúde da Família.



Fonte: Alves SM, et al., 2026.

As ações desenvolvidas demonstraram impacto positivo na aproximação entre usuários e equipe de saúde, favorecendo acolhimento, escuta ativa, fortalecimento do vínculo com a ESF e ampliação do olhar sobre as demandas emocionais da população idosa. As atividades educativas e interativas contribuíram para promoção da saúde mental, estímulo ao autocuidado e redução do isolamento social entre os participantes. Além disso, a experiência contribuiu significativamente para a formação acadêmica dos estudantes, possibilitando maior compreensão acerca das necessidades biopsicossociais da pessoa idosa e da importância de estratégias preventivas, educativas e humanizadas no contexto da Atenção Primária à Saúde.

DISCUSSÃO

De acordo com os questionamentos aplicados aos idosos participantes das ações extensionistas, observou-se a presença de fatores relacionados à vulnerabilidade da saúde mental, especialmente no que diz respeito à percepção de saúde, limitações funcionais e sentimentos de solidão. Durante as atividades, foram observados relatos de insatisfação com a própria condição de saúde, frequentemente associada a dores crônicas e limitações físicas decorrentes do processo de envelhecimento. A autopercepção negativa

da saúde constitui importante indicador de redução da qualidade de vida e maior vulnerabilidade ao sofrimento psíquico entre idosos. Estudos demonstram que alterações físicas e emocionais relacionadas ao envelhecimento podem impactar diretamente a funcionalidade e o bem-estar dessa população (VERAS RP, 2020; RIBEIRO EG, et al., 2021).

Em relação à capacidade funcional, alguns participantes compartilharam dificuldades na realização de atividades de vida diária, evidenciando algum grau de dependência funcional. A perda da autonomia está frequentemente associada à redução da autoestima, maior isolamento social e aumento da vulnerabilidade emocional (LEANDRO-FRANÇA C e MURTA SG, 2014).

Estudos também demonstram que limitações funcionais relacionadas às atividades de vida diária impactam diretamente a independência e a qualidade de vida dos idosos, aumentando a vulnerabilidade ao sofrimento emocional (NUNES DP, et al., 2017).

Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde possui importante papel na identificação precoce de fragilidades e na implementação de estratégias preventivas voltadas ao envelhecimento saudável (RIBEIRO EG, et al., 2021).

No âmbito das relações sociais, observou-se idosos que mantinham contato frequente com familiares, amigos e atividades religiosas, fator considerado protetor para a saúde mental. Entretanto, parcela significativa dos participantes relatou sentimentos de solidão em determinados momentos, demonstrando que a presença de vínculos sociais nem sempre impede experiências subjetivas de isolamento. A presença de sintomas depressivos em idosos frequentemente está associada à redução das interações sociais e à diminuição da participação em atividades comunitárias (WACHS LS, et al., 2016). Estudos recentes apontam que a solidão em idosos está associada a piores desfechos físicos e emocionais, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e pior percepção da qualidade de vida (GODFREY M, et al., 2021; PIMENTEL PLB, et al., 2022).

Além disso, a literatura evidencia que a Atenção Primária à Saúde representa um espaço estratégico para identificação de idosos em situação de isolamento social, permitindo intervenções precoces e fortalecimento das redes de apoio comunitário. Intervenções educativas, rodas de conversa e atividades coletivas favorecem acolhimento, escuta qualificada e fortalecimento do vínculo entre usuários e equipe de saúde (GALVEZ-HERNANDEZ P, et al., 2022; SOUZA AP, et al., 2022; MALLMANN DG, et al., 2015).

Durante as ações realizadas, observou-se que muitos participantes demonstravam maior abertura para compartilhar sentimentos e experiências quando inseridos em ambientes coletivos e acolhedores, evidenciando a importância de estratégias que valorizem o diálogo e a socialização no cuidado à saúde mental da pessoa idosa.

As atividades coletivas desenvolvidas ao longo do projeto também favoreceram o fortalecimento do sentimento de pertencimento social entre os participantes. A troca de experiências durante rodas de conversa, dinâmicas e momentos de convivência possibilitou maior interação entre os idosos, contribuindo para redução do isolamento social e ampliação da rede de apoio emocional. A manutenção da participação social constitui importante componente do envelhecimento ativo e saudável, favorecendo maior autonomia e bem-estar psicológico (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2005; FARIAS RG e SANTOS SMA, 2012).

Estudos apontam que a manutenção do convívio social está diretamente relacionada à prevenção de sintomas depressivos e à melhoria da qualidade de vida na terceira idade (CZAJA SJ, et al., 2021; GALVEZ-HERNANDEZ P, et al., 2022; LEANDRO-FRANÇA C e MURTA SG, 2014).

Quanto aos hábitos de vida, verificou-se baixa adesão à prática regular de atividades físicas entre parte dos participantes. A prática de exercícios físicos está relacionada à melhora da capacidade funcional, prevenção de doenças crônicas e redução de sintomas depressivos, sendo reconhecida como importante ferramenta de promoção do envelhecimento ativo e saudável (SILVA ITS, et al., 2021; LUCHESI BM, et al., 2021). Além disso, estudos demonstram associação entre prática regular de atividade física e menor prevalência de sintomas depressivos em idosos (BORGES LJ, et al., 2013).

Nesse contexto, a caminhada realizada durante o projeto mostrou-se relevante não apenas pelos benefícios físicos proporcionados, mas também pelo estímulo à convivência social, ao lazer e à promoção do bem-estar emocional dos idosos participantes. Aspectos relacionados ao estilo de vida também influenciam diretamente a percepção de saúde e qualidade de vida na população idosa (FERREIRA LK, MEIRELES JFF e FERREIRA MEC, 2018).

Outro aspecto relevante observado durante as ações foi a importância da escuta qualificada no contexto da Atenção Primária à Saúde. Muitos idosos relataram sentimentos, experiências e dificuldades emocionais que frequentemente não eram abordados durante atendimentos convencionais. A criação de espaços acolhedores para diálogo possibilitou maior aproximação entre usuários e equipe de saúde, fortalecendo vínculos e favorecendo identificação precoce de demandas emocionais. Dessa forma, percebe-se que práticas humanizadas de cuidado possuem papel fundamental na promoção da saúde mental e no acompanhamento integral da população idosa (GALVEZ-HERNANDEZ P, et al., 2022; SOUZA AP, et al., 2022). Os transtornos mentais em idosos representam importante problema de saúde pública, especialmente em decorrência do impacto sobre funcionalidade, autonomia e qualidade de vida (ALMEIDA OP, 1999).

Durante as ações extensionistas, foi utilizado o questionário baseado na Escala de Depressão Geriátrica abreviada (GDS-15) como ferramenta de abordagem da saúde mental da população idosa. A experiência denotou a importância da identificação precoce de possíveis sinais de sofrimento psíquico e do encaminhamento para acompanhamento quando necessário. A utilização de instrumentos de avaliação na APS é reconhecida por contribuir para a detecção precoce de sintomas depressivos, favorecendo intervenções oportunas e a prevenção de agravamentos relacionados à saúde mental (RIBEIRO EG, et al., 2021).

A experiência evidenciou que ações educativas, rodas de conversa, visitas domiciliares, escuta qualificada e atividades coletivas podem contribuir para o fortalecimento do vínculo entre pessoas idosas, familiares e equipe da Estratégia de Saúde da Família. As atividades favoreceram espaços de acolhimento, socialização e reflexão sobre saúde mental no envelhecimento, além de ampliarem a formação dos acadêmicos quanto às necessidades biopsicossociais da população idosa. Recomenda-se a continuidade de estratégias coletivas e multiprofissionais na Atenção Primária à Saúde, com acompanhamento sistemático das demandas emocionais e fortalecimento das redes de apoio comunitário.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA OP. Prevalência de doenças mentais em idosos. Revista Brasileira de Psiquiatria, 1999; 21(4): 213-217.
2. BORGES LJ, et al. Atividade física e sintomas depressivos em idosos. Revista de Saúde Pública, 2013; 47(6): 1112-1119.
3. CZAJA SJ, et al. Social isolation and older adults. The Journals of Gerontology: Series B, 2021; 76(3): 437-445.
4. FARIAS RG, SANTOS SMA. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. Texto & Contexto Enfermagem, 2012; 21(1): 167-176.
5. FERREIRA LK, et al. Avaliação do estilo de vida e qualidade de vida em idosos: revisão de literatura. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2018; 21(5): 616-627.
6. GALVEZ-HERNANDEZ P, et al. Community interventions and mental health in older adults. Frontiers in Public Health, 2022; 10: 845632.
7. GODFREY M, et al. Loneliness and mental health among older adults. Aging & Mental Health, 2021; 25(7): 1213-1224.
8. HAMMERSCHMIDT KSA e SANTANA RF. Saúde do idoso em tempos da pandemia COVID-19. Cogitare Enfermagem, 2020; 25: e72849.
9. LEANDRO-FRANÇA C, MURTA SG. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. Psicologia: Ciência e Profissão, 2014; 34(2): 318-329.

10. LOBO LAC, RIETH CE. Os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental da população. Research, Society and Development, 2021; 10(15): e40101522423.
11. LUCHESI BM, et al. Prevalência de fatores de risco para demência em adultos e idosos cadastrados na Atenção Primária à Saúde. Dementia & Neuropsychologia, 2021; 15(2): 205-213.
12. MALLMANN DG, et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Ciência & Saúde Coletiva, 2015; 20(6): 1763-1772.
13. NUNES DP, et al. Padrão do desempenho nas atividades de vida diária em idosos no Brasil. Revista de Saúde Pública, 2017; 51(Suppl 1): 1s-9s.
14. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OPAS, 2005.
15. PIMENTEL PLB, et al. Transtornos mentais comuns, distress, ansiedade e depressão em idosos durante a pandemia da COVID-19. Avaliação Psicológica, 2022; 21(2): 137-146.
16. RIBEIRO EG, et al. Autopercepção de saúde e capacidade funcional de idosos atendidos na Atenção Primária à Saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2021; 24(2): e200520.
17. SILVA ITS, et al. Benefícios da atividade física para saúde mental e qualidade de vida em idosos. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2021; 26: 1-9.
18. SOUZA AP, et al. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: revisão integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, 2022; 27(5): 1741-1752.
19. VERAS RP. O desafio do envelhecimento no Brasil. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2020; 23(1): e200001.
20. WACHS LS, et al. Prevalência da depressão em idosos atendidos na atenção primária. Revista Gaúcha de Enfermagem, 2016; 37(spe): e2016-0031.