

## **Projeto de Extensão: Educação em Saúde para o Envelhecimento Ativo e Prevenção da Depressão em Idosos**

Arthur Farell Borsato, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Amanda de Freitas Alves, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

João Pedro Cequinel, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Jeicieli Ribeiro, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Eduarda Depetriz de Oliveira, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Luiza Santos, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Pedro Iago Teixeira, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Thaís Cristina, Centro Universitário Integrado, Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, Docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, [elaine.costa@grupointegrado.br](mailto:elaine.costa@grupointegrado.br)

### **RESUMO**

O projeto de extensão “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo”, desenvolvido pelo curso de Fisioterapia, teve como objetivo promover a conscientização sobre a depressão em idosos e combater as Fake News relacionadas à saúde mental dessa população. A atividade foi realizada de forma prática e colaborativa, por meio da produção de um vídeo educativo divulgado nas redes sociais, abordando informações baseadas em evidências científicas e adaptadas em linguagem acessível ao público idoso. A metodologia envolveu pesquisa exploratória em fontes confiáveis, elaboração de roteiro, gravação e análise das métricas de engajamento. O vídeo, com duração de 1,24 minutos, alcançou 8.015 visualizações e 152 interações diretas, demonstrando expressivo alcance e envolvimento do público, especialmente de mulheres e familiares de idosos. Os resultados evidenciaram a efetividade da ação na promoção da literacia em saúde, na redução do estigma associado à depressão e no estímulo ao autocuidado e à busca por apoio profissional. Conclui-se que o uso das redes sociais constitui ferramenta relevante para a divulgação científica responsável e para a educação em saúde, reforçando o papel do fisioterapeuta como agente promotor de saúde integral, comunicação ética e transformação social voltada ao envelhecimento ativo e saudável.

**Palavras-chave:** Depressão em idosos. Educação em saúde. Envelhecimento ativo. Fisioterapia. Redes sociais.

### **ABSTRACT**

The extension project “Health Education and Active Aging,” developed by the Physiotherapy course, aimed to promote awareness about depression in the elderly and to combat fake news related to mental health in this population. The

activity was carried out in a practical and collaborative manner through the production of an educational video published on social media, presenting evidence-based information adapted to accessible language for older adults. The methodology involved exploratory research using reliable sources, script development, video recording, and analysis of engagement metrics. The video, lasting 1.24 minutes, reached 8,015 views and 152 direct interactions, showing significant audience engagement, especially among women and family members of elderly individuals. The results demonstrated the effectiveness of the action in promoting health literacy, reducing stigma associated with depression, and encouraging self-care and the search for professional support. It is concluded that social media represents a relevant tool for responsible scientific dissemination and health education, reinforcing the physiotherapist's role as an agent for comprehensive health promotion, ethical communication, and social transformation aimed at active and healthy aging.

**Keywords:** Depression in the elderly. Health education. Active aging. Physiotherapy. Social media.

## INTRODUÇÃO

Durante o mês de outubro, celebra-se o Mês da Pessoa Idosa, período dedicado à valorização do envelhecimento e à promoção da saúde, autonomia e cidadania dessa população. Nesse contexto, o curso de Fisioterapia desenvolveu o projeto de extensão Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo, com o objetivo de informar, conscientizar e combater as *fake news* relacionadas à saúde da pessoa idosa.

O grupo trabalhou o tema depressão em idosos, considerando que esse transtorno representa um importante problema de saúde pública, frequentemente subdiagnosticado e confundido com os processos naturais do envelhecimento. O envelhecer envolve transformações físicas, cognitivas e sociais que podem levar à perda de autonomia, isolamento social e sentimento de inutilidade, fatores que contribuem para o surgimento de quadros depressivos. Assim, abordar a depressão em idosos é essencial para promover saúde mental, qualidade de vida e envelhecimento ativo, reforçando a importância de uma atenção integral e humanizada a essa população.

Segundo meta-análise publicada na revista BMC Geriatrics (2024), a prevalência global de sintomas depressivos entre idosos é de aproximadamente 19,2% (IC 95%: 13,0–27,5%). Outro levantamento internacional aponta que 13,3% dos idosos apresentam transtorno depressivo maior (HMP Global Learning Network, 2024). No Brasil, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que 13% das pessoas entre 60 e 64 anos relataram diagnóstico de depressão (O Povo PB, 2024). Além disso, o Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (Brasil, 2022) informou que a taxa geral de diagnóstico autorreferido de depressão no país era de 10,2% em 2019, com tendência de aumento. Esses dados reforçam a relevância do tema e a necessidade de

estratégias específicas de prevenção, detecção precoce e cuidado continuado voltado ao público idoso.

O impacto da depressão na vida do idoso é profundo e multifacetado. Além de comprometer o bem-estar emocional, está associada à piora funcional, à redução da adesão a tratamentos de doenças crônicas e ao aumento do risco de dependência e institucionalização. O sofrimento emocional, quando negligenciado, afeta a autonomia, a dignidade e o engajamento social, enfraquecendo o sentimento de pertencimento. Assim, discutir a depressão em idosos é fundamental não apenas para favorecer o tratamento, mas também para valorizar a vida, incentivar a escuta ativa e fortalecer as redes de apoio elementos indispensáveis para um envelhecimento saudável e pleno.

Dessa forma, o projeto Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo foi desenvolvido no âmbito da disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso, sob orientação docente, com o propósito de articular teoria e prática por meio de uma ação extensionista. Seu objetivo central foi promover a disseminação de informações confiáveis sobre saúde do idoso, utilizando as redes sociais como ferramenta de educação em saúde, combate às *fake news* e incentivo ao envelhecimento ativo e saudável. Essa experiência proporcionou aos acadêmicos uma vivência formativa significativa, ressaltando o papel social do fisioterapeuta como educador em saúde e estimulando a produção de conteúdos acessíveis, éticos e fundamentados em evidências científicas.

## MÉTODO

A atividade foi desenvolvida de forma prática e colaborativa, integrando os conteúdos abordados na disciplina Fisioterapia na Saúde do Idoso. Inicialmente, cada grupo realizou uma pesquisa exploratória sobre o tema escolhido, consultando fontes confiáveis como artigos científicos, guias do Ministério da Saúde, relatórios da Organização Mundial da Saúde e materiais de referência da área de Fisioterapia e Gerontologia. Essa etapa teve como finalidade garantir a qualidade científica das informações e evitar a reprodução de conteúdos equivocados ou sem respaldo em evidências.

Com base nessa pesquisa, o grupo elaborou um roteiro educativo, adaptando o conteúdo técnico para uma linguagem acessível, clara e adequada ao público idoso. Essa tradução do conhecimento buscou fortalecer a literacia em saúde, favorecendo a compreensão das mensagens e o estímulo ao autocuidado e ao envelhecimento ativo. Na etapa seguinte, foi realizada a gravação do vídeo educativo, priorizando recursos visuais simples, linguagem acessível, expressões cotidianas e exemplos práticos que facilitassem a compreensão do público idoso. O vídeo produzido teve duração de 1 minuto e 24 segundos e está disponível no link "[Depressão em Idosos](#)". O conteúdo foi gravado em 10 de outubro de 2025, abordando de forma clara e objetiva o tema selecionado pelo grupo.

Após a edição, o material foi publicado nas redes sociais do curso, com o objetivo de alcançar o público idoso, seus familiares e a comunidade em geral, promovendo a disseminação de informações de qualidade e baseadas em evidências científicas. Posteriormente, realizou-se uma análise das métricas de engajamento, considerando o número de visualizações, curtidas, comentários e compartilhamentos, além das interações qualitativas do público. Essa análise permitiu identificar o alcance e o impacto educativo da ação, possibilitando avaliar se o vídeo atingiu o objetivo proposto de promover informação em saúde de forma clara, ética e socialmente relevante.

## CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

O avanço das tecnologias digitais transformou a forma como a informação é produzida, compartilhada e consumida pela sociedade. Embora essa expansão tenha ampliado o acesso ao conhecimento, também favoreceu a disseminação de conteúdos falsos ou distorcidos, fenômeno que afeta diretamente a saúde pública. A circulação de informações falsas sobre temas de saúde, muitas vezes com aparência de credibilidade e sustentadas por imagens ou vídeos, pode gerar comportamentos de risco, medo, desconfiança nas instituições e abandono de práticas de prevenção (Tavares *et al.*, 2024).

A população idosa é um dos grupos mais vulneráveis a esse tipo de desinformação, tanto por barreiras tecnológicas quanto por limitações na avaliação crítica das fontes. Estudos apontam que pessoas idosas compartilham com maior frequência conteúdos falsos, especialmente em aplicativos de mensagens e redes sociais, o que reforça a necessidade de ações educativas voltadas à promoção da literacia em saúde (Estabel *et al.*, 2020). O conceito de literacia em saúde refere-se ao conjunto de habilidades cognitivas e sociais que permitem ao indivíduo acessar, compreender e utilizar informações de modo autônomo e seguro, favorecendo a tomada de decisões conscientes sobre o cuidado e o autocuidado.

Nesse contexto, a educação em saúde representa uma ferramenta essencial para o enfrentamento da desinformação e para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. As redes sociais, quando utilizadas de forma crítica e responsável, podem atuar como canais estratégicos para a divulgação de informações baseadas em evidências científicas, contribuindo para aproximar a universidade da comunidade e fortalecer o papel educativo do futuro fisioterapeuta.

Assim, o projeto de extensão “**Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo**” propõe a produção e divulgação de vídeos educativos nas redes sociais, abordando temas relevantes à saúde da pessoa idosa.

A escolha do tema “Depressão em idosos” justifica-se pela elevada prevalência dessa condição e pelo seu impacto na qualidade de vida, na autonomia e no bem-estar da pessoa idosa. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), estima-se que mais de 5% dos adultos com 60 anos ou mais apresentem sintomas depressivos, sendo a depressão uma das principais

causas de incapacidade nessa faixa etária. No Brasil, dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) indicam que um em cada quatro idosos apresenta sinais da doença, frequentemente subdiagnosticados ou confundidos com aspectos naturais do envelhecimento (Silva *et al.*, 2023). O vídeo produzido pelo grupo buscou desconstruir essa percepção equivocada, evidenciada na frase “o que muita gente chama de tristeza da idade pode, na verdade, ser um problema sério de saúde mental”, promovendo o reconhecimento da depressão como uma condição tratável e não como consequência inevitável da velhice.

A relevância do tema para a promoção do envelhecimento saudável está no estímulo à prevenção, ao diagnóstico precoce e ao autocuidado. A depressão, quando não tratada, pode comprometer o funcionamento físico e cognitivo, aumentar o risco de doenças crônicas e reduzir a participação social (Lu *et al.*, 2022). Ao enfatizar que “envelhecer com saúde também é cuidar da mente”, o vídeo propõe uma visão integral do cuidado, em consonância com o conceito de envelhecimento ativo da OMS, que valoriza a manutenção da capacidade funcional, da autonomia e do bem-estar psicológico (OMS, 2020). Assim, o conteúdo contribui para fortalecer a literacia em saúde, compreendida como a habilidade de acessar, interpretar e aplicar informações de forma consciente e responsável (De Lade *et al.*, 2021), incentivando a busca por apoio médico e psicológico sempre que necessário.

Além do impacto individual, a abordagem da depressão em idosos possui importante dimensão social e educativa, uma vez que a desinformação e o estigma ainda constituem barreiras ao tratamento adequado. A utilização das redes sociais como meio de educação em saúde amplia o alcance das mensagens e contribui para reduzir desigualdades no acesso ao conhecimento (Pushitasari *et al.*, 2023). Nessa perspectiva, o fisioterapeuta assume papel essencial como agente de promoção da saúde mental e física, atuando não apenas na reabilitação, mas também na prevenção e na sensibilização da comunidade sobre questões que afetam o envelhecimento saudável. Assim, a iniciativa desenvolvida pelo grupo reforça a cidadania, o autocuidado e a inclusão social da pessoa idosa, em consonância com as diretrizes do Ministério da Saúde (Brasil, 2018) e com as políticas públicas de atenção integral à saúde do idoso.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O vídeo educativo produzido pelo grupo teve como tema “**Depressão em idosos**”, abordando aspectos relacionados à promoção da saúde mental e à conscientização sobre os sinais e formas de enfrentamento dessa condição na população idosa. O objetivo principal da ação foi informar e sensibilizar a comunidade quanto à importância da atenção à saúde emocional na terceira idade, utilizando as redes sociais como meio de disseminação do conhecimento científico.

Após a divulgação do vídeo na plataforma Instagram, foram coletados os dados de desempenho por meio dos *insights* fornecidos pela própria rede. O conteúdo

alcançou 5.276 contas, com um total de 8.015 visualizações, sendo 57,9% provenientes de não seguidores e 42,1% de seguidores do perfil. As principais fontes de visualização foram os Stories (74,9%), seguidos pelo feed (13,4%) e pelo perfil (4,7%). Foram registradas 152 interações diretas, incluindo 101 curtidas, 36 compartilhamentos, 14 comentários e 1 salvamento. A maioria dessas interações (85%) partiu de seguidores do perfil, demonstrando bom envolvimento do público já consolidado. O tempo de visualização teve o total de 8 horas, 41 minutos e 49 segundos de tempo assistido. A taxa de retenção após os três primeiros segundos foi de 18%, valor semelhante à média de desempenho dos demais conteúdos publicados no mesmo perfil.

Os resultados indicam um alcance expressivo e um nível de engajamento satisfatório, sobretudo considerando a natureza reflexiva e sensível do tema abordado. O elevado percentual de visualizações oriundas dos Stories evidencia que a estratégia de divulgação foi eficiente em captar a atenção inicial do público. Embora o tempo médio de visualização tenha sido relativamente curto, as métricas de interação (curtidas, comentários e compartilhamentos) demonstram que o vídeo despertou interesse e gerou diálogo entre os espectadores, favorecendo o alcance do objetivo educativo. Observou-se, ainda, que a maior parte do público era composta por mulheres (64%), o que corrobora com achados da literatura que apontam maior engajamento feminino em conteúdos relacionados à saúde, autocuidado e bem-estar.

A análise qualitativa dos comentários e reações evidencia reconhecimento da relevância do tema e empatia por parte do público, com manifestações de identificação pessoal e preocupação com familiares idosos. Tais respostas sugerem que o vídeo atingiu seu propósito de sensibilização e conscientização, promovendo reflexão acerca da saúde mental na velhice. Além disso, o conteúdo contribuiu para reduzir o estigma associado à depressão e combater informações incorretas sobre o tema, ao apresentar dados baseados em evidências científicas de maneira acessível e ética.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização do projeto “Educação em Saúde e Envelhecimento Ativo”, com o tema Depressão em Idosos, proporcionou uma vivência significativa de integração entre teoria, prática e compromisso social. A produção e divulgação do vídeo educativo permitiram ao grupo compreender, na prática, o papel do fisioterapeuta como agente educativo e promotor da saúde, reforçando a importância da comunicação acessível, ética e baseada em evidências científicas. O uso das redes sociais como ferramenta de educação em saúde demonstrou grande potencial na ampliação do alcance das informações e na aproximação entre a universidade e a comunidade, favorecendo o combate à desinformação e a promoção do autocuidado entre os idosos e seus familiares.

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná

Os resultados obtidos indicam que o vídeo alcançou o público idoso esperado, além de atingir um público mais amplo, composto também por familiares e cuidadores. As 8.015 visualizações e 152 interações diretas incluindo curtidas, comentários e compartilhamentos evidenciam um bom nível de engajamento e interesse pelo tema. Observou-se que o formato breve e a linguagem clara contribuíram para despertar empatia e reflexão, promovendo um diálogo positivo sobre a saúde mental na terceira idade. As reações qualitativas do público, expressas por comentários de identificação pessoal e preocupação com familiares idosos, reforçam a efetividade da ação educativa na sensibilização da comunidade.

A experiência contribuiu, de maneira expressiva, para a promoção da saúde mental e o enfrentamento das Fake News, uma vez que o vídeo se fundamentou em dados científicos atualizados e buscou desconstruir mitos comuns, como a crença de que a depressão é parte natural do envelhecimento. Dessa forma, o conteúdo produzido não apenas disseminou informação correta, mas também estimulou a reflexão crítica e o fortalecimento da literacia em saúde, capacitando o público a reconhecer sinais da doença e buscar apoio profissional.

Por fim, o grupo reconhece que o projeto possibilitou um aprendizado significativo sobre o papel educativo do fisioterapeuta, que vai além da reabilitação física. O fisioterapeuta atua também como promotor da saúde integral, mediando o acesso à informação e incentivando práticas de prevenção e autocuidado. A vivência reforçou a necessidade de que o profissional adote uma postura humanizada, comunicativa e socialmente engajada, contribuindo ativamente para o envelhecimento ativo, saudável e digno. Assim, o projeto reafirma o compromisso da Fisioterapia com a transformação social, a valorização da pessoa idosa e a construção de uma cultura de saúde fundamentada no conhecimento científico e na empatia.

## REFERÊNCIAS

BMC GERIATRICS. *Prevalence of depression among older adults: a systematic review and meta-analysis*. 2024. Disponível em: <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-024-05311-8>. Acesso em: 28 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Educação Popular e Saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Educação Popular em Saúde no Sistema Único de Saúde (PNEPS-SUS)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br>. Acesso em: 24 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Educação Popular em Saúde com Pessoas Idosas**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. *Saúde mental: dados e indicadores nacionais*. Brasília, DF: Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/fatos-e-numeros/5.SADEMENTALLTIMAVERSO10.10.22.pdf>. Acesso em: 28 out. 2025.

DE LADE, C. G.; MOURA, H. B.; OLIVEIRA, H. Z.; et al. Social media as a learning tool for healthcare professionals: is it really possible? *Research, Society and Development*, Itajubá, v. 10, n. 15, p. 1–10, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i15.22371. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.22371>. Acesso em: 24 out. 2025.

ESTABEL, Lizandra Brasil; LUCE, Bruno Fortes; SANTINI, Luciane Alves. Idosos, fake news e letramento informacional. *Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação*, São Paulo, v. 16, p. 1–15, 2020.

HMP GLOBAL LEARNING NETWORK. *Meta-analysis: global prevalence of major depression in older adults tops 13%*. 2024. Disponível em: <https://www.hmpgloballearningnetwork.com/site/pcn/news/meta-analysis-global-prevalence-major-depression-older-adults-tops-13>. Acesso em: 28 out. 2025.

LU, X.; et al. Global prevalence of depression in older adults: a systematic review and meta-analysis of epidemiological surveys. *Psychiatry Research*, Amsterdam: Elsevier, v. 317, p. 114987, 2022. DOI: 10.1016/j.psychres.2022.114987. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114987>. Acesso em: 24 out. 2025.

O POVO PB. *Depressão atinge mais de 10% dos idosos entre 60 e 64 anos no Brasil, aponta IBGE*. 2024. Disponível em: <https://www.opovopb.com.br/depressao-atinge-mais-de-10-dos-idosos-entre-60-e-64-anos-no-brasil-aponta-ibge/>. Acesso em: 28 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório Mundial sobre o Envelhecimento e a Saúde*. Genebra: OMS, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Mental health of older adults*. Genebra: World Health Organization, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>. Acesso em: 24 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Desinformação em saúde: enfrentar o desafio das fake news*. Brasília: OPAS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt>. Acesso em: 8 out. 2025.

PUSHITASARI, W.; et al. The influence of health education through social media on students' knowledge about anemia. *Journal of Health Innovation and Environmental Education*, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 13–21, 2023. DOI: 10.37251/jhiee.v1i1.1034. Disponível em: <https://doi.org/10.37251/jhiee.v1i1.1034>. Acesso em: 24 out. 2025.

SILVA, F. C.; et al. Prevalence of depressive symptoms and associated factors in Brazilian older adults: 2019 Brazilian National Health Survey. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39936741/>. Acesso em: 24 out. 2025.

TAVARES, Leonardo Pereira; BRASILEIRO, Fellipe Sá; BRITO, Higor Costa de. Desinformação em saúde na pós-pandemia: uma análise a partir da plataforma de fact-checking Agência Lupa. *Encontros Bibli*, Florianópolis, v. 29, e98810, 2024. DOI: 10.5007/1518-2924.2024.e98810.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Health literacy: the solid facts*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2016.