



**Promoção da saúde no envelhecimento - uma revisão dos impactos na qualidade de vida e nos sintomas depressivos em idosos.**

Maria Eduarda Alves Correia, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, [dudacorreiaalves123@gmail.com](mailto:dudacorreiaalves123@gmail.com)

Maria Eduarda Aparecida de Araújo, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, [dudahaaparaujo@gmail.com](mailto:dudahaaparaujo@gmail.com)

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

**INTRODUÇÃO**

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial caracterizado pelo aumento da proporção de pessoas idosas, decorrente principalmente da redução das taxas de mortalidade e fecundidade. No Brasil, esse processo teve início a partir da década de 1970, promovendo mudanças significativas no perfil demográfico e epidemiológico da população (Sguerri *et al.*, 2025, p. 2). Além disso, projeções indicam crescimento contínuo desse grupo etário, o que reforça a necessidade de adaptação dos serviços de saúde às novas demandas (Miranda *et al.*, 2016.).

A ampliação da longevidade está diretamente associada ao aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes e doenças respiratórias, as quais impactam a funcionalidade e a qualidade de vida dos indivíduos (Sguerri *et al.*, 2025, p. 2). Paralelamente, os aspectos relacionados à saúde mental assumem maior relevância, uma vez que frequentemente se associam ao isolamento social, à presença de doenças e às limitações funcionais.

Entre os agravos mais prevalentes, destaca-se a depressão, condição frequentemente observada na população idosa e associada a fatores como sexo feminino, presença de doenças crônicas e percepção negativa da saúde (Silva *et al.*, 2024, p. 2; Sguerri *et al.*, 2025, p. 1). Essa condição caracteriza-se por sintomas como tristeza persistente, perda de interesse, baixa autoestima e alterações no sono e apetite, podendo comprometer significativamente a funcionalidade e a independência do indivíduo (Silva *et al.*, 2024, p. 2).

Esse conjunto de fatores contribui para o agravamento das condições de saúde, sendo a presença de sintomas depressivos frequentemente associada à multimorbidade, ao isolamento social e à redução da participação social, com impacto direto na qualidade de vida dos idosos (Souza *et al.*, 2022, p. 1742). Nesse cenário, a identificação precoce e o manejo adequado desses sintomas

tornam-se essenciais no cuidado à saúde dessa população (Sguerri *et al.*, 2025, p. 1).

A qualidade de vida, por sua vez, refere-se à percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, considerando aspectos culturais, sociais e pessoais, configurando-se como um fenômeno multidimensional influenciado por fatores biopsicossociais (Oliveira *et al.*, 2025, p. 1-2). Tal complexidade evidencia a necessidade de abordagens integradas no cuidado ao idoso.

Nesse panorama, a promoção da saúde assume papel central, estando diretamente relacionada à melhoria da qualidade de vida e ao envelhecimento ativo. Essa perspectiva fundamenta-se em uma compreensão ampliada do processo saúde-doença, na qual o envelhecimento é analisado a partir da interação entre condições de saúde, fatores pessoais e elementos do contexto ambiental, com ênfase na funcionalidade, na participação social e na autonomia do indivíduo (OMS,2003;OPAS,2005). Nessa lógica, a saúde deixa de ser compreendida apenas como ausência de doença e passa a ser avaliada com base no desempenho funcional e na inserção social.

Além disso, essa abordagem converge com as diretrizes internacionais voltadas ao cuidado da população idosa, que destacam a necessidade de sistemas de saúde centrados na pessoa, com foco na manutenção da capacidade funcional, na prevenção de incapacidades e na promoção do envelhecimento ativo e saudável. Contudo, observa-se que o modelo de atenção à saúde ainda se apresenta predominantemente curativo e centrado na doença, o que limita a efetividade das ações voltadas a essa população (Castro *et al.*, 2018, p. 158).

Frente a essa limitação, estratégias como grupos de promoção da saúde e intervenções educativas têm demonstrado efeitos positivos na qualidade de vida e na saúde mental dos idosos, favorecendo a socialização e o envelhecimento saudável (Felizardo *et al.*, 2018, p. 94; Pereira *et al.*, 2023, p. 39).

Ainda assim, a produção científica apresenta lacunas quanto à análise integrada entre promoção da saúde, qualidade de vida e sintomas depressivos, indicando a necessidade de aprofundamento das investigações nessa área (Ribeiro *et al.*, 2025, p. 3).

Diante desse contexto, o presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura narrativa, com o objetivo de analisar as evidências científicas sobre a participação de idosos em grupos de promoção da saúde na qualidade de vida e nos sintomas depressivos. Busca-se, assim, responder à seguinte questão norteadora: quais são as evidências disponíveis na literatura sobre essa relação?

## MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo, que corresponde a uma etapa inicial do Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia, sendo este resumo expandido um recorte parcial do estudo que será desenvolvido e apresentado integralmente até o final do ano.

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores “idoso”, “promoção da saúde”, “qualidade de vida” e “depressão”, combinados entre si por meio dos operadores booleanos AND e OR, conforme estratégia de busca estruturada.

A seleção dos estudos foi realizada por meio da leitura dos títulos, resumos e textos completos, conforme os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados nos últimos cinco anos, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente a temática proposta. Foram excluídos estudos duplicados, artigos que não apresentavam relação com o objetivo da pesquisa, bem como aqueles sem acesso ao texto completo de forma gratuita.

Foram identificados treze artigos nas bases de dados consultadas, dos quais todos foram incluídos por atenderem aos critérios estabelecidos, resultando em um total de sete estudos analisados até o presente momento.

## REVISÃO DE LITERATURA

O envelhecimento constitui um processo natural, progressivo e multifatorial, resultante da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais, sendo influenciado pelo estilo de vida e pelas condições de saúde do indivíduo (Dias, 2018, p. 40; Xavier *et al.*, 2019, p. 40). No contexto nacional, observa-se um crescimento expressivo da população idosa, decorrente de transformações demográficas, como a redução das taxas de mortalidade e o aumento da expectativa de vida, o que tem gerado impactos diretos nos sistemas de saúde e na organização social (Souza *et al.*, 2022, p. 1).

Esse cenário intensifica a vulnerabilidade dessa população a doenças crônicas e transtornos mentais, com destaque para a depressão, frequentemente associada ao isolamento social, às condições socioeconômicas e às limitações funcionais (Souza & Holanda, 2024, p. 1; Pina & Prado, 2025, p. 1). Tais condições impactam diretamente a qualidade de vida dos idosos, evidenciando a necessidade de abordagens que ultrapassem a análise centrada exclusivamente na doença e considerem a complexidade dos determinantes envolvidos no processo de envelhecimento.

Nesse contexto, a organização dos sistemas de saúde passa a ser desafiada a responder a demandas cada vez mais complexas, especialmente diante da predominância de um modelo assistencial centrado na fragmentação do cuidado e na valorização de aspectos biológicos. Esse modelo, embora tenha contribuído para avanços diagnósticos e terapêuticos, apresenta limitações importantes ao

desconsiderar dimensões psicossociais do processo saúde-doença, além de dificultar a integralidade do cuidado .

Diante dessas limitações, evidencia-se a necessidade de incorporação de modelos que ampliem a compreensão do processo saúde-doença, superando a perspectiva centrada exclusivamente na doença. Nessa abordagem ampliada, a saúde passa a ser compreendida a partir da interação entre condições clínicas, fatores individuais e elementos do contexto social e ambiental. Tal perspectiva desloca o foco para a funcionalidade, permitindo avaliar o indivíduo em sua capacidade de realizar atividades, manter sua participação social e interagir de forma ativa com o meio em que está inserido (OMS, 2003).

Essa abordagem mostra-se particularmente relevante no contexto da Atenção Primária à Saúde, que se configura como espaço estratégico para o desenvolvimento de ações voltadas ao envelhecimento ativo, especialmente por meio das Unidades Básicas de Saúde e da Estratégia Saúde da Família (Ribeiro *et al.*, 2025, p. 2-3). Nesse nível de atenção, a incorporação do referencial da funcionalidade possibilita uma compreensão mais abrangente das necessidades dos idosos, favorecendo intervenções que integrem aspectos físicos, psicológicos e sociais.

Entre essas intervenções, os grupos de promoção da saúde destacam-se como importantes dispositivos de cuidado, ao favorecerem a socialização, o fortalecimento de vínculos e o estímulo ao autocuidado. A literatura aponta que a participação nesses grupos está associada à melhoria da qualidade de vida e à redução de sintomas depressivos, especialmente por meio da ampliação do suporte social e da participação ativa dos indivíduos em atividades coletivas (Felizardo *et al.*, 2018, p. 94-95).

Entretanto, ao analisar a literatura de forma mais aprofundada, observa-se que os efeitos dessas intervenções não são homogêneos. Evidências provenientes de revisões sistemáticas indicam que programas baseados em exercício multicomponente estão associados à melhora da função cognitiva, da força muscular e à redução de sintomas depressivos em idosos, reforçando o potencial dessas intervenções no contexto da promoção da saúde (Luo *et al.*, 2024). Contudo, esses mesmos estudos apontam que não há melhora significativa da qualidade de vida, sugerindo que esse desfecho é influenciado por múltiplos fatores e não apenas pela prática de atividade física (Luo *et al.*, 2024).

De forma semelhante, estudos de intervenção realizados no contexto da Atenção Primária demonstram que, embora haja redução nos níveis médios de sintomas depressivos após programas de exercício, nem sempre são observadas diferenças estatisticamente significativas, o que pode estar relacionado a fatores como tempo de intervenção, tamanho amostral e adesão dos participantes (Conceição *et al.*, 2025).

Esses achados indicam que, embora os grupos de promoção da saúde apresentem potencial relevante para a melhoria da saúde mental e da qualidade de vida, seus efeitos precisam ser analisados sob uma perspectiva ampliada, que ultrapasse a avaliação restrita aos desfechos clínicos. Nessa direção, torna-

se fundamental considerar dimensões relacionadas à funcionalidade, à autonomia e à participação social, uma vez que tais elementos refletem de forma mais fidedigna o impacto das intervenções no cotidiano dos idosos. Dessa forma, uma abordagem que contemple a interação entre condições de saúde, fatores individuais e contextuais permite uma compreensão mais abrangente dos efeitos dessas estratégias, evidenciando seus desdobramentos na vida diária e na inserção social dessa população.

Por fim, observa-se que ainda existem lacunas na literatura quanto à padronização das intervenções e à análise integrada entre promoção da saúde, qualidade de vida e sintomas depressivos, o que reforça a necessidade de estudos com maior rigor metodológico. Tais investigações poderão contribuir para o fortalecimento de estratégias baseadas na Atenção Primária à Saúde, orientadas por modelos que priorizem a funcionalidade e a integralidade do cuidado no envelhecimento.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Destaca-se que o presente estudo encontra-se em andamento, correspondendo esta etapa à fase inicial de construção do referencial teórico, a qual será aprofundada e consolidada na versão final do Trabalho de Conclusão de Curso. Até o momento, a análise da literatura evidencia que o envelhecimento populacional configura-se como um importante desafio para os serviços de saúde, especialmente em decorrência do aumento das doenças crônicas e da presença de sintomas depressivos, fatores que impactam diretamente a qualidade de vida dos idosos.

Observa-se que a participação em grupos de promoção da saúde está associada à melhoria do bem-estar, favorecendo a socialização, o estímulo ao autocuidado e a redução de sintomas depressivos, o que reforça o potencial dessas estratégias no contexto do cuidado à pessoa idosa. Nesse cenário, destaca-se o papel da Atenção Primária à Saúde na implementação dessas ações, contribuindo para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, por meio de intervenções que considerem as múltiplas dimensões do processo de envelhecimento.

Entretanto, ainda se identificam lacunas na literatura, especialmente no que se refere à análise integrada entre qualidade de vida, saúde mental e promoção da saúde, o que reforça a necessidade de novos estudos que aprofundem essa relação, considerando a complexidade dos fatores envolvidos. Como continuidade da pesquisa, serão desenvolvidas etapas de análise prática, com a aplicação de questionários em grupos de promoção da saúde no contexto da Atenção Primária, com o objetivo de investigar a relação entre participação em atividades coletivas, qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos. Destaca-se que essa etapa será conduzida em conformidade com os preceitos éticos vigentes, mediante submissão e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), garantindo a segurança, a confidencialidade e os direitos dos

participantes. Espera-se, com isso, contribuir para a produção de evidências que subsidiem a organização de estratégias de cuidado mais efetivas e alinhadas às necessidades dessa população.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento; Qualidade de vida; Depressão; Promoção da saúde.

## REFERÊNCIAS

CASTRO, Ana Paula Ribeiro de; VIDAL, Eglídia Carla Figueirêdo; SARAIVA, Ana Raquel Bezerra; ARNALDO, Sofia de Moraes; BORGES, Ana Maria Machado; ALMEIDA, Maria Irismar de. Promoção da saúde da pessoa idosa: ações realizadas na atenção primária à saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 158-167, 2018.

FELIZARDO, Pamela Stafin Dambrosi; AZEVEDO, Adriano Valério dos Santos; CAMARGO, Denise de. Avaliação de grupos de promoção da saúde no envelhecimento: revisão sistemática. *Psicologia Argumento*, Curitiba, v. 36, n. 91, p. 93-121, jan./abr. 2018. DO

MIRANDA, Livia Carvalho Viana; SOARES, Sônia Maria; SILVA, Patrícia Aparecida Barbosa. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3533-3544, 2016.

OLIVEIRA, Samara Gonçalves de; CALDAS, Célia Pereira; CASTRO, Edna Aparecida Barbosa de; SILVA, Frances Valéria Costa e; CARDOSO, Rosane Barreto; NICOLE, Esther Mourão. Qualidade de vida de idosos: análise transversal sob a perspectiva do pensamento complexo. *Escola Anna Nery*, Rio de Janeiro, v. 29, e20250087, 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde: CIF. São Paulo: Edusp, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

PEREIRA, Divinamar; LEON, Alexandre Marco de; OLIVEIRA, Marcus Vinicius Días de; COSTA, Joanna Lima; SANT'ANA, Stephanie Brochado; SILVA, Carlos Magno Oliveira da; CARVALHO, Anita Babi Teixeira de; SANTOS, Sheila Melo Corrêa; FARIA, Tarcísio Souza; PACHECO, Diana Ferreira; MARTINS, Ronnys Miranda; MEIRELES, Glaucia Oliveira Abreu Batista. A enfermagem e o bem-estar humano: teoria e prática 2. 2023.cap.5, p. 38-40

PINA, A. R. de M.; PRADO, C. C. Depressão entre idosos: desafios e estratégias de acolhimento no Distrito Federal. *Revista PPC – Políticas Públicas e Cidades*, Curitiba, v. 14, n. 9, p. 1-23, 2025.

RIBEIRO, Jucimar Souza; NETO, Luiz Sinésio Silva; OSÓRIO, Neila Barbosa; RAMOS, Daniele Pereira; ABRÃO, Ruhena Kelber. Educação em saúde mental para idosos: uma revisão sistemática. *Revista Caderno Pedagógico*, Curitiba, v. 22, n. 13, p. 1-19, 2025.

SGUERRI, Vinicius dos Santos; COSTA, Érico de Castro; FILHO, Antônio Ignácio de Loyola. Sintomas depressivos na população idosa brasileira: um estudo baseado na Pesquisa Nacional de Saúde – 2019. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 30, n. 7, e00362024, 2025.

SILVA, Matteus Pio Gianotti Pereira Cruz; FEITOSA, Paula Yhasmym Oliveira; SILVA, Júlia Emmily Gomes dos Santos; NOGUEIRA, Matheus Figueiredo; ROCHA, Fabiana Lucena; FIGUEIREDO, Danielle Samara Tavares de Oliveira. Prevalência, uso de serviços de saúde e fatores associados à depressão em pessoas idosas no Brasil. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 27, e230289, 2024.

SOUZA, Aline Pereira de; REZENDE, Kátia Terezinha Alves ;MARIN, Maria José Sanches; TONHOM, Silvia Franco da Rocha; DAMACENO, Daniela Garcia. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 5, p. 1741-1752, 2022.

VERAS, Danielly Cristine de; LACERDA, Gabrielle Manguiera; FORTE ,Franklin Delano Soares. Grupo de idosos como dispositivo de empoderamento em saúde: uma pesquisa-ação. *Interface (Botucatu)*, Botucatu, v. 26, supl. 1, e210528, 2022.