

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT1 - SAÚDE MENTAL NA
UNIVERSIDADE

**APRENDER A ENVELHECER PARA CUIDAR DE SI: A EDUCAÇÃO PARA A
LONGEVIDADE COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL
DE UNIVERSITÁRIOS**

André Luiz Vargas (andre.vargas.med55@gmail.com)

Elias Do Amaral Viana (202514120019@pq.uenf.br)

Flávio Martins Da Silva (martinsflaviosilva@gmail.com)

Introdução: O ingresso na graduação envolve intensas transições acadêmicas e existenciais, associadas a elevadas taxas de ansiedade, depressão e estresse. Embora a assistência clínica seja fundamental, demandam-se estratégias universitárias preventivas e promotoras de saúde. A educação para a longevidade, focada no envelhecimento ativo, no enfrentamento do etarismo e na continuidade entre o “eu presente” e o “eu futuro” — surge como abordagem inovadora para fortalecer a perspectiva do autocuidado ao longo do curso da vida, favorecendo a reflexão sobre o próprio envelhecimento e sua relação com o autocuidado no presente e os estressores da formação universitária. Objetivo: Analisar as contribuições e limitações da educação para a longevidade e das experiências intergeracionais na promoção da saúde mental de estudantes universitários. Metodologia: Revisão integrativa orientada pela estratégia PCC (P: estudantes universitários; C: educação para longevidade e intergeracionalidade; C: promoção da saúde mental universitária). A busca foi conduzida nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO e LILACS, incluindo estudos publicados entre 2016 e 2026 e documentos da

OMS. Resultados: A síntese temática revelou quatro eixos principais: 1) Intervenções educacionais melhoram o conhecimento e reduzem estereótipos etários, mas apresentam impacto modesto direto sobre a ansiedade clínica; 2) O contato intergeracional estruturado amplia a empatia e a conexão social, além de diminuir a apreensão diante do próprio envelhecer; 3) Identificou-se uma relação bidirecional, em que o sofrimento psíquico dos estudantes (estresse e depressão) pode intensificar atitudes etaristas; 4) Persiste uma lacuna de evidências causais diretas sobre o alívio de sintomas psiquiátricos, prevalecendo efeitos em fatores psicossociais intermediários (literacia e empatia). Conclusão: A educação para a longevidade constitui estratégia complementar promissora para a saúde mental, ao estimular o autocuidado contínuo e ressignificar o futuro. Seus principais efeitos concentram-se em dimensões biopsicossociais, enquanto permanecem limitadas as evidências de efeitos clínicos diretos sobre sintomas psiquiátricos. Contudo, não substitui serviços de apoio psicológico. Recomenda-se a integração de práticas intergeracionais e a realização de estudos longitudinais para mensurar seus impactos em desfechos clínicos.

Palavras-chave: saúde mental; universitários; envelhecimento saudável; relação entre gerações; etarismo.