



INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL CONTRA O ETARISMO: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

BRUNO LEONEL MENDES DE ABREU; RODRIGO JORGE SALLES

RESUMO

O envelhecimento populacional impõe desafios significativos à saúde pública, sobretudo no enfrentamento do etarismo, forma de discriminação baseada na idade, que impacta diretamente a saúde mental de pessoas idosas. O presente estudo tem por objetivo revisar a literatura científica recente sobre intervenções que buscam reduzir o etarismo e seus efeitos psicossociais. A análise foi realizada a partir de sete artigos selecionados entre 77 identificados nos principais indexadores científicos, com os descritores “*Ageism and elderly and mental health intervention*”. As estratégias identificadas incluem treinamentos baseados em empatia, intervenções educacionais com simulação e role-play, atividades intergeracionais e reformulação de mensagens midiáticas. Intervenções com base empática, apresentaram melhora significativa de atitudes etárias (SMD = 1,26) e retenção de conhecimento (SMD = 0,24). Programas breves como o treinamento “*Age-Positive*” mostraram impacto estatisticamente significativo ($p < 0,0001$), sustentado por 30 dias. Simulações e jogos de papéis favoreceram melhorias qualitativas na comunicação e empatia. Ressalta-se, também, a eficácia de intervenções com foco em contemplação e mindfulness e a estratégia de “perspectiva encarnada”. Há evidências de um corpo crescente de produções científicas sustentando intervenções viáveis e eficazes contra o etarismo, cuja integração às políticas públicas é essencial para a promoção da saúde mental e da equidade no envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento; Ageísmo; Políticas de Cuidado; Saúde Mental; Saúde Preventiva.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global com implicações sociais, econômicas e políticas profundas. De acordo com estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2050 haverá mais de 2 bilhões de pessoas com 60 anos ou mais no mundo, o que representa cerca de 22% da população global (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022). Embora esse avanço seja reflexo de melhorias nas condições de vida e nos sistemas de saúde, também evidencia a necessidade urgente de adaptação das estruturas sociais e culturais para acolher e proteger a dignidade das pessoas idosas.

Entre os desafios emergentes destaca-se o etarismo, termo que designa os estereótipos, preconceitos e discriminações baseados na idade. Trata-se de um fenômeno multifacetado, que pode ocorrer de forma institucional, interpessoal e internalizada. O Relatório Mundial sobre o Idadismo aponta que uma em cada duas pessoas no mundo apresenta atitudes etaristas em relação aos mais velhos, tornando esse preconceito um dos mais normalizados e invisibilizados (OPAS, 2022). Esse contexto se agrava ao se considerar que o etarismo interage frequentemente com outras formas de opressão, como o racismo, o sexismo e o capacitismo, amplificando os efeitos negativos sobre a saúde mental e o bem-estar das populações vulnerabilizadas (Rabheru, 2022).

Estudos demonstram que o etarismo impacta diretamente na saúde mental das pessoas idosas, estando associado ao aumento da solidão, da depressão, da ansiedade e até mesmo ao risco de morte precoce (Chang et al., 2020). Além disso, influencia negativamente os processos de autocuidado, a adesão a tratamentos e a qualidade do atendimento em saúde, particularmente em contextos onde profissionais reproduzem, ainda que de forma inconsciente, estigmas em relação à velhice (Burnes et al., 2019; Martínez-Arnau et al., 2022).

A pandemia de COVID-19 tornou ainda mais evidente a presença do etarismo estrutural, quando discursos públicos e decisões institucionais colocaram em xeque o valor da vida das pessoas idosas. Como destacou Levy et al. (2021), a representação midiática negativa contribuiu para a piora da saúde mental dos idosos, reforçando a percepção de que são um grupo homogêneo, frágil e dependente. Em contrapartida, estratégias discursivas positivas demonstraram efeitos restauradores na autoestima e no bem-estar.

Diante desse cenário, cresce o interesse por intervenções que busquem reduzir o etarismo e promover uma cultura de valorização da velhice. Revisões recentes indicam que programas baseados em empatia, simulação, mindfulness, reestruturação narrativa e contato intergeracional apresentam resultados promissores na modificação de atitudes e crenças etaristas (Apriceno; Levy, 2023; Oh et al., 2016; Busso et al., 2018).

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo revisar criticamente a literatura científica recente sobre intervenções em saúde mental voltadas à mitigação do etarismo contra pessoas idosas. Ao reunir e analisar as principais estratégias disponíveis, busca-se fornecer subsídios teóricos e práticos para o desenvolvimento de ações que promovam um envelhecimento saudável, digno e livre de discriminações.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo consistiu em uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de identificar, descrever e analisar intervenções voltadas à redução do etarismo e seus efeitos sobre a saúde mental de pessoas idosas. Embora não se restrinja a protocolos sistemáticos, a revisão foi conduzida com rigor metodológico para assegurar transparência e reprodutibilidade. A busca foi realizada nas seguintes bases de dados: PubMed, Scopus e Semantic Scholar, por serem amplamente reconhecidas na área da saúde e ciências sociais aplicadas. Utilizaram-se os seguintes descritores em inglês, combinados com operadores booleanos: "Ageism" AND "elderly" AND "mental health intervention".

Foram definidos como critérios de inclusão: a) Artigos originais com texto completo disponível; b) Estudos que abordassem intervenções contra o etarismo com foco em saúde mental; c) Populações compostas por pessoas idosas e/ou profissionais da saúde que atuam com essa população; d) Estudos com delineamento observacional (transversal, coorte, caso-controle), experimental ou quase-experimental, além de revisões sistemáticas e meta-análises; e) Publicações entre os anos de 2015 e 2025.

Foram excluídos: a) Resumos, editoriais, cartas ao editor, comentários ou protocolos sem dados empíricos; b) Trabalhos duplicados; c) Estudos que tratavam apenas de atitudes etaristas sem propor ou avaliar intervenções. A busca inicial resultou em 77 artigos. Após leitura dos títulos e resumos, foram selecionados aqueles que atendiam aos critérios previamente estabelecidos. Na etapa seguinte, foi realizada a leitura integral dos textos para garantir a elegibilidade. Após esse processo, sete estudos foram incluídos na análise final.

Complementarmente, foram consideradas evidências de uma revisão sistemática expandida, conduzida com auxílio da ferramenta *Elicit*, que integra algoritmos de inteligência artificial para triagem de literatura científica, ampliando a robustez da análise ao incorporar dados de mais de 50 estudos adicionais relevantes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos revelou três grandes categorias de intervenções voltadas à redução do etarismo em contextos de saúde mental: I) **intervenções educativas com ênfase empática**; II) **experiências imersivas e simulações**, e III) **estratégias de ressignificação discursiva e contato intergeracional**.

3.1 Intervenções educativas e empáticas

Estudos demonstram que programas educativos voltados a profissionais da saúde e estudantes das áreas sociais e biomédicas, quando estruturados com componentes teóricos e práticos de empatia, são eficazes na modificação de atitudes etaristas. A revisão sistemática e meta-análise conduzida por Martínez-Arnau et al. (2022) apontou que intervenções baseadas em empatia, isoladas ou combinadas com conteúdos clínicos, geraram um impacto expressivo na mudança de atitudes, com desvio padrão padronizado de até 1,26. Além disso, observaram-se ganhos na retenção de conhecimento sobre envelhecimento ($SMD = 0,24$), o que reforça a sustentabilidade cognitiva dessas estratégias.

O estudo de Lester (2024), que avaliou um treinamento breve de uma hora com o conceito “Age-Positive Teams”, evidenciou melhora significativa na percepção de pessoas idosas entre profissionais da saúde, com manutenção dos efeitos após 30 dias ($p < 0,0001$). Esses resultados reforçam o potencial de intervenções de curta duração, desde que estruturadas com objetivos claros e conteúdo sensível à realidade vivida pelos idosos.

Importante destacar que, conforme análise de Apriceno e Levy (2023), a eficácia das intervenções varia conforme o público-alvo. Intervenções realizadas com estudantes universitários mostraram-se particularmente efetivas, ao passo que ações voltadas a profissionais mais experientes tendem a ter menor impacto, o que pode estar associado a resistências previamente consolidadas.

3.2 Treinamentos imersivos e simulações

As estratégias de aprendizagem experiencial se destacam pelo uso de simulações e role-playing, com o objetivo de provocar uma vivência sensorial e emocional do processo de envelhecimento. O programa desenvolvido por Mendez et al. (2022), com duração de cinco semanas, combinou dramatizações, simulações clínicas e atividades colaborativas. Os participantes relataram melhorias na empatia, comunicação interpessoal, compreensão das necessidades dos idosos e comportamento profissional.

Outro exemplo relevante é o estudo de Oh et al. (2016), que explorou o uso de realidade virtual para promover a chamada “perspectiva encarnada”, na qual participantes vivenciam digitalmente limitações associadas à velhice. Os resultados mostraram uma redução significativa em atitudes implícitas etaristas, sobretudo em contextos de ameaça percebida. De forma similar, o uso de roupas simuladoras de envelhecimento e restrição sensorial, como descrito na revisão de East-Telling et al. (2020), foi associado à ampliação da consciência sobre os desafios enfrentados por pessoas idosas.

Além disso, intervenções baseadas em mindfulness e tomada de perspectiva, como as analisadas por Edwards et al. (2017), demonstraram efeitos positivos sobre associações implícitas negativas, evidenciando que práticas psicológicas integradas à formação profissional podem contribuir para o desenvolvimento de posturas mais compassivas frente à velhice.

3.3 Ressignificação discursiva e estratégias intergeracionais

As intervenções que buscam alterar os discursos sociais sobre envelhecimento também se mostraram promissoras. Busso et al. (2018) testaram uma abordagem breve de reestruturação discursiva, demonstrando que a simples exposição a narrativas alternativas sobre o envelhecimento reduziu vieses implícitos. Esse achado é reforçado por Levy et al. (2021), cujo

estudo revelou que mensagens midiáticas positivas durante a pandemia da COVID-19 impactaram diretamente na saúde mental de idosos, com redução dos sintomas de ansiedade e aumento do sentimento de paz interior.

No campo das ações intergeracionais, o estudo de Leedahl et al. (2020) propôs um programa de mentoria reversa entre idosos e estudantes universitários. Ao atribuir aos idosos o papel de mentores, a intervenção promoveu a valorização de seus saberes e experiências, diminuindo estereótipos negativos entre os jovens e fortalecendo a autoestima dos participantes mais velhos. Knight et al. (2021), em revisão sistemática, apontaram que tais intervenções podem ainda ter impacto indireto na saúde física dos idosos, ao promover maior adesão a tratamentos e práticas de autocuidado quando realizados em contextos livres de preconceito etário.

3.4 Limitações e implicações práticas

Apesar dos resultados promissores, algumas limitações metodológicas são recorrentes nos estudos analisados. A ausência de grupos controle, a escassez de dados de seguimento em longo prazo e a predominância de medidas autorrelatadas dificultam a generalização dos achados (Brown et al., 2011). Ainda assim, o conjunto das evidências aponta para a importância da adoção de abordagens múltiplas e integradas. A combinação de componentes educacionais, práticos e afetivos parece ser a chave para intervenções eficazes. Além disso, políticas institucionais que garantam formação continuada e espaços de escuta para os profissionais da saúde são essenciais para sustentar mudanças atitudinais. A intersetorialidade das ações (envolvendo educação, saúde, mídia e políticas públicas) é outro aspecto crucial. Como destacou a Organização Pan-Americana da Saúde (2022), o combate ao etarismo exige ações em múltiplos níveis, desde reformas legais até iniciativas de base comunitária, para assegurar um envelhecimento digno e inclusivo.

4 CONCLUSÃO

As evidências analisadas confirmam a eficácia de intervenções educativas, empáticas e experiências na redução do etarismo e na promoção da saúde mental de pessoas idosas. A incorporação dessas estratégias em políticas públicas e práticas institucionais deve ser prioridade para enfrentar as desigualdades associadas à idade. Recomenda-se o fortalecimento de programas que associem educação, contato intergeracional e transformação discursiva. Pesquisas futuras devem ampliar a avaliação de impacto longitudinal e incorporar medidas objetivas de comportamento antietarista.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APRÍCENO, M.; LEVY, S. R. Systematic review and meta-analyses of effective programs for reducing ageism toward older adults. **Journal of Applied Gerontology**, 2023.

BURNES, D. et al. Interventions to reduce ageism against older adults: a systematic review and meta-analysis. **American Journal of Public Health**, v. 109, p. e1–e9, 2019.

BUSSO, D. S.; VOLMERT, A. R.; KENDALL-TAYLOR, N. Reframing aging: effect of a short-term framing intervention on implicit measures of age bias. **The Journals of Gerontology: Series B**, 2018.

EDWARDS, D. et al. The impact of mindfulness and perspective-taking on implicit associations toward the elderly: a relational frame theory account. **Mindfulness**, v. 8, p. 1006–1015, 2017.

EOST-TELLING, C. et al. Ageing simulation in health and social care education: a mixed

methods systematic review. **Journal of Advanced Nursing**, v. 76, n. 2, p. 233–246, 2020.

KEEFE, B. Attitudes toward aging: educational interventions for medical students. **Innovation in Aging**, 2023.

KNIGHT, R. et al. Do age stereotype-based interventions affect health-related outcomes in older adults? A systematic review and future directions. **British Journal of Health Psychology**, v. 26, n. 2, p. 217–239, 2021.

LEEDHAL, S. et al. Reducing ageism: changes in students' attitudes after participation in an intergenerational reverse mentoring program. **Sustainability**, v. 12, n. 2, p. 1–14, 2020.

LESTER, B. Combating ageism: evaluating the impact of an age-positive training in healthcare. **Innovation in Aging**, 2024.

LEVY, B. R. et al. Impact of media-based negative and positive age stereotypes on older individuals' mental health during the COVID-19 pandemic. **The Gerontologist**, 2021.

MARTÍNEZ-ARNAU, F. et al. Interventions to improve attitudes toward older people in undergraduate health and social sciences students. **Nurse Education Today**, v. 109, 105269, 2022.

MENDEZ, A. et al. Ageist no more: interprofessional training for undergraduate healthcare students. **Geriatrics**, v. 7, n. 1, p. 17, 2022.

OH, S. Y. et al. Virtually old: embodied perspective taking and the reduction of ageism under threat. **Computers in Human Behavior**, v. 65, p. 526–534, 2016.

OPAS. **Relatório mundial sobre o idadismo**. Washington, D.C.: Organização Pan-Americana da Saúde, 2022.