



**PBPC**  
ISSN 2674-9432



**Qualis A3**  
CAPES 2021-2024



DOI - Crossref

Latindex

Indexado no  
Google Acadêmico

# ENVELHECER EM TEMPOS DE DESCONEXÃO: A SOLIDÃO NA PESSOA IDOSA E A IMPORTÂNCIA DA INTERAÇÃO SOCIAL PARA O BEM-ESTAR NA TERCEIRA IDADE – REVISÃO INTEGRATIVA

*Suami Gomes de Souza*<sup>1</sup>, *Samira Castro Maciel*<sup>2</sup>, *Maria Eduarda Delduque Pereira*<sup>3</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-9432.2026v5n3p704-720>

Artigo recebido em 11 de Março e publicado em 11 de Maio de 2026

## REVISÃO DE LITERATURA

### RESUMO

A solidão na terceira idade configura-se como uma problemática associada ao sofrimento psíquico e a impactos na qualidade de vida. Diante do envelhecimento populacional e das transformações sociais contemporâneas, observa-se o crescimento do isolamento social, decorrente da perda de vínculos afetivos, do afastamento familiar e de limitações físicas. Nesse contexto, a interação social emerge como fator essencial para a promoção do bem-estar na terceira idade. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar evidências científicas sobre a solidão na terceira idade e a importância da interação social para a saúde mental de pessoas idosas, por meio de uma revisão integrativa da literatura. A busca foi realizada nas bases PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, sendo incluídos estudos publicados entre 2016 e 2026, disponíveis na íntegra e relacionados à temática. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, dez artigos compuseram a amostra final. Os resultados evidenciaram que a solidão e o isolamento social estão associados ao desenvolvimento e agravamento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, enquanto a interação social atua como fator protetor, contribuindo para a melhora da qualidade de vida e bem-estar psicológico no envelhecimento. Além disso, estratégias como o fortalecimento das redes de apoio mostraram-se eficazes na redução do isolamento. Conclui-se que a interação social desempenha papel fundamental e que são necessárias ações que promovam inclusão social e bem-estar da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; solidão; interação social; saúde mental.



## ABSTRACT

Loneliness among older adults is a significant public health issue, associated with psychological distress and negative impacts on quality of life. In the context of population aging and contemporary social changes, an increase in social isolation has been observed, resulting from the loss of emotional bonds, family distancing, and physical limitations. In this scenario, social interaction emerges as an essential factor for promoting well-being in old age. This study aimed to analyze scientific evidence on loneliness among older adults and the importance of social interaction for mental health through an integrative literature review. The search was conducted in the PubMed, Virtual Health Library (VHL), and Google Scholar databases, including studies published between 2016 and 2026, available in full text and related to the topic. After applying the eligibility criteria, ten articles were included in the final sample. The results showed that loneliness and social isolation are associated with the development and worsening of mental disorders, such as depression and anxiety, while social interaction acts as a protective factor, contributing to improved quality of life and psychological well-being. In addition, strategies such as strengthening support networks were effective in reducing isolation. It is concluded that social interaction plays a fundamental role in healthy aging, and actions that promote social inclusion and well-being among older adults are necessary.

**Keywords:** Aging; loneliness; social interaction; mental health.

1 Centro Universitário Fametro, Manaus, Amazonas, Brasil.

2 Centro Universitário Fametro, Manaus, Amazonas, Brasil.

3 Psicóloga, Mestra em Psicologia e Docente do Centro Universitário FAMETRO, Manaus, Amazonas, Brasil.

**Autor correspondente:** Suami Gomes de Souza, suamiggomes@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## **1 INTRODUÇÃO**

O envelhecimento constitui um fenômeno complexo e multidimensional, marcado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais que afetam diretamente a qualidade de vida do indivíduo. Nesse contexto, destaca-se a solidão como um importante fator de vulnerabilidade emocional, sobretudo diante da perda de vínculos afetivos, do afastamento familiar, da viuvez, da aposentadoria e, muitas vezes, da marginalização social. A solidão, embora possua caráter subjetivo, apresenta relação significativa com o aumento do sofrimento psíquico, comprometendo a saúde mental e o bem-estar da pessoa idosa (Silva; Santos; Pucci, 2021).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), não há uma definição única de envelhecimento, sendo este compreendido sob diferentes perspectivas, considerando-se pessoa idosa aquela a partir dos 60 anos de idade. Trata-se de um processo natural e inevitável, que vem ganhando maior relevância em função das transformações demográficas e do aumento da expectativa de vida. Nesse cenário, cresce também a preocupação com a qualidade de vida na terceira idade, especialmente no que diz respeito aos aspectos emocionais e sociais. Estudos apontam que a solidão e o isolamento social configuram-se como fatores de risco para o desenvolvimento e agravamento de transtornos mentais, como depressão, ansiedade e declínio cognitivo (Pearce, et al., 2023; Lara, et al., 2019).

Segundo Camarano (2014), o aumento da longevidade no Brasil impõe novos desafios sociais, entre eles o enfrentamento da fragilidade dos vínculos interpessoais, muitas vezes acentuada pela perda de familiares e amigos, pelo distanciamento das atividades produtivas e por limitações físicas ou cognitivas. A diminuição das interações sociais pode impactar significativamente a saúde integral da pessoa idosa, transformando-se, portanto, em uma problemática de saúde pública.

Diante desse contexto, este trabalho tem como objetivo analisar o impacto da solidão na saúde mental da pessoa idosa e a importância da interação social, enfatizando a relação entre a solidão e a necessidade de vínculos sociais para a promoção do bem-estar na terceira idade. Parte-se do seguinte problema de pesquisa: como o isolamento social e a desconexão com redes de apoio afetam o bem-estar de pessoas na terceira idade?

Como hipóteses, considera-se que a solidão é um fenômeno frequente na velhice e encontra-se associada a uma pior qualidade de vida e saúde mental, bem como pressupõe-se

que a manutenção de uma interação social regular desempenha papel fundamental na preservação do equilíbrio emocional, mental e físico. Assim, investigar essa temática torna-se essencial para a compreensão dos desafios do envelhecimento contemporâneo e para estratégias que favoreçam o fortalecimento dos vínculos sociais, a inclusão e o bem-estar da pessoa idosa.

Pretende-se analisar a literatura científica recente sobre a temática (2016-2026), considerando os desafios e as possibilidades relacionados ao processo de envelhecimento. Busca-se, a partir disso, compreender as experiências de solidão vivenciadas por pessoas idosas e seus impactos na saúde mental, contribuindo para a ampliação do debate acerca do bem-estar em uma sociedade que envelhece rapidamente.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e caráter descritivo-exploratório, desenvolvida com o objetivo de analisar as evidências científicas sobre a solidão na pessoa idosa e a importância da interação social para o bem-estar na terceira idade. Esse tipo de estudo permite a síntese do conhecimento científico já produzido, possibilitando a compreensão ampla do fenômeno investigado a partir de diferentes abordagens teóricas e metodológicas.

De acordo com Gil (2017), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de materiais já elaborados, como artigos científicos, livros, dissertações, teses e documentos oficiais, sendo fundamental para a construção do conhecimento científico. Dessa forma, esta revisão busca reunir e analisar estudos que abordem envelhecimento, solidão, isolamento e interação social, contribuindo para a compreensão da influência desses aspectos no bem-estar da pessoa idosa.

A formulação da questão norteadora foi baseada na temática central do estudo, sendo definida como: quais evidências científicas abordam a solidão na pessoa idosa e a importância da interação social para o bem-estar na terceira idade? Para responder ao problema de pesquisa, a busca dos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, utilizando descritores em português, inglês e espanhol, combinados pelos operadores booleanos AND e OR, sendo eles: (Envelhecimento OR “terceira idade” OR senescência) AND solidão AND “saúde mental”.

Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para direcionar a seleção dos estudos, sendo incluídos artigos publicados entre 2016 e 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem diretamente a solidão, o isolamento social, a interação social e o envelhecimento, com população composta por indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos. Foram excluídos artigos duplicados, dissertações e teses, estudos fora do recorte temporal estabelecido, trabalhos que não apresentassem relação direta com a temática e aqueles que não possuíam clareza metodológica.

A seleção dos estudos ocorreu inicialmente por meio da leitura de títulos e resumos, seguida da leitura completa dos artigos que atenderam aos critérios de elegibilidade. Em seguida, foi realizada a extração dos dados, considerando informações como autores, ano de publicação, objetivos, bases de dados e principais resultados.

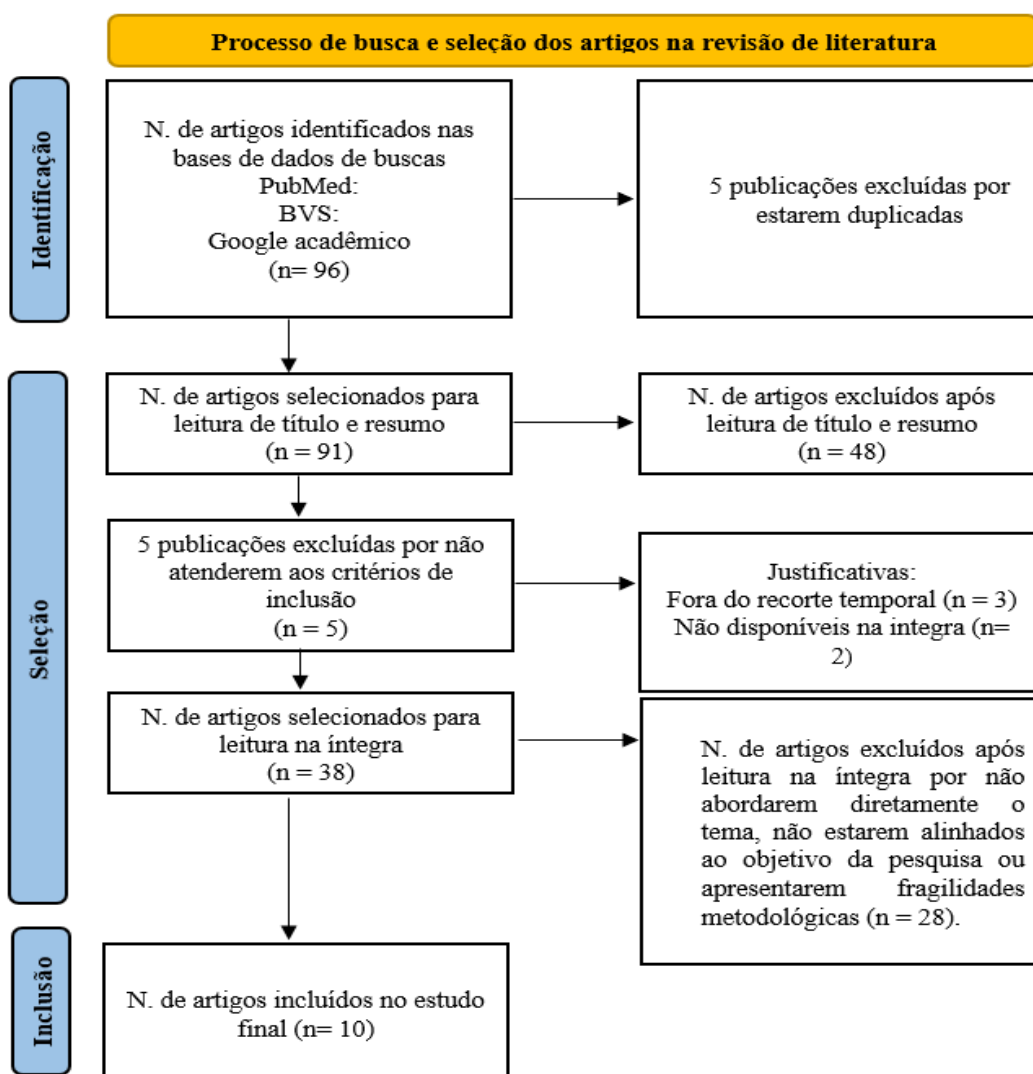
A análise dos dados foi realizada por meio da análise de conteúdo proposta por Bardin (2016), que permite a sistematização e interpretação das informações em três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Os achados foram organizados em categorias temáticas, como causas da solidão na velhice, impactos na saúde mental, importância da interação social e estratégias de promoção do bem-estar na terceira idade. Por se tratar de uma pesquisa de revisão bibliográfica, não houve envolvimento direto com seres humanos, não sendo necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). No entanto, foram respeitados todos os princípios éticos, garantindo a devida citação e referência das obras consultadas conforme as normas da ABNT.

### **3 RESULTADOS e DISCUSSÃO**

Foram identificados inicialmente 96 estudos nas bases de dados selecionadas (PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde e Google Acadêmico), a partir da busca realizada com os descritores definidos. Após a remoção de 5 estudos duplicados, permaneceram 91 artigos para análise. Em seguida, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, resultando na exclusão de 48 estudos. Além disso, 5 publicações foram excluídas por não atenderem aos critérios de inclusão, totalizando 38 artigos potencialmente relevantes para a temática proposta. Posteriormente, os 38 estudos selecionados foram submetidos à leitura na íntegra, com o objetivo de verificar sua adequação aos critérios de elegibilidade estabelecidos. Após essa etapa, foram incluídos 10 artigos para compor a presente revisão integrativa, enquanto os

demais foram excluídos por não atenderem completamente ao objetivo do estudo ou por apresentarem fragilidades metodológicas. Os estudos excluídos, em sua maioria, não abordavam diretamente a relação entre solidão, isolamento e saúde mental na pessoa idosa, ou não apresentavam clareza quanto aos procedimentos metodológicos. Após a leitura analítica dos artigos, os resultados foram organizados em eixos temáticos, a saber: “Impactos da solidão e do isolamento social na saúde mental”, “Importância da interação social como fator protetor” e “Estratégias e intervenções para promoção do bem-estar na terceira idade”.

O processo de busca, seleção e inclusão dos estudos está descrito no fluxograma PRISMA apresentado na Figura 1.



**Figura 1** – Fluxograma do processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos nas bases de dados, de acordo com o protocolo PRISMA.

Na Tabela 1, estão descritas as principais informações dos 10 artigos incluídos nesta revisão, contemplando título, base de dados, autores/periódico, objetivos e principais

considerações. Os achados foram analisados, interpretados e sintetizados a partir da comparação entre os resultados dos estudos e o referencial teórico adotado.

**Tabela 1. Distribuição dos artigos de acordo com o título, base de dados, autores/periódico, objetivos e considerações.**

<b>Título do artigo</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Autores, Periódico (vol., nº, ano)</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Considerações</b>
<b>Solidão durante a pandemia de COVID-19: um potencial fator de risco para o declínio cognitivo pós-pandemia em idosos sem demência.</b>	BVS	HARB, Alaa et al. <b>Dementia &amp; neuropsychologia</b> , v. 19, p. e20240256, 2025.	Examinar a associação entre a solidão durante a pandemia de COVID-19 e o declínio cognitivo em idosos cognitivamente saudáveis, sintetizando evidências de estudos primários.	A solidão durante a COVID-19 está associada ao declínio cognitivo subjetivo em idosos. A pandemia evidenciou os efeitos duradouros do isolamento social na cognição e na saúde mental, destacando a importância de ferramentas neuropsicológicas padronizadas e da análise de fatores relevantes para identificar indivíduos em risco.
<b>Solidão e a expansão dos laços sociais na terceira idade: motivação, percepção de sucesso e implicações para a saúde emocional.</b>	BVS	ROOK, Karen S. et al. <b>The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences</b> , v. 79, n. 10, p. gbae136, 2024.	Investigar se a solidão influencia a motivação dos idosos para expandir seus laços sociais e analisar se o sucesso nesse processo está relacionado a melhorias na saúde emocional.	A solidão esteve associada à redução do interesse e do esforço para estabelecer ou retomar vínculos sociais. No entanto, idosos que conseguiram expandir seus laços sociais, especialmente ao reativar relações antigas,

---

				apresentaram melhora na saúde emocional, evidenciando a importância da interação social como fator de proteção ao bem-estar psicológico na terceira idade.
<b>O papel mediador do isolamento social e da solidão na relação entre saúde funcional e bem-estar mental em idosos</b>	BVS	BARMAN, Papai; RAHUT, Dil Bahadur; MISHRA, Rakesh. <b>Scientific Reports</b> , v. 14, n. 1, p. 16232, 2024.	Investigar a relação entre saúde funcional e depressão em idosos, considerando o papel mediador do isolamento social e da solidão, bem como a influência do arranjo de moradia.	O estudo evidenciou que o isolamento social e a solidão atuam como fatores mediadores entre a saúde funcional e o bem-estar mental, aumentando o risco de depressão em idosos. Além disso, a convivência com outras pessoas mostrou-se um fator protetor, reduzindo a probabilidade de sofrimento psíquico.
<b>Dificuldades de relacionamento estão associadas a uma saúde mental mais precária na terceira idade</b>	BVS	ELLWARDT, Lea; VAN TILBURG, Theo G. <b>The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences</b> , v. 80, n. 7, p. gbaf094, 2025.	Investigar a associação entre dificuldades de relacionamento nas redes sociais de idosos e os desfechos de saúde mental, como solidão, depressão e ansiedade.	As relações interpessoais difíceis estão associadas a piores indicadores de saúde mental, incluindo aumento da solidão, depressão e ansiedade. Os resultados indicam que, embora a interação social seja fundamental para o bem-estar,

---

---

				relações negativas podem intensificar o sofrimento psíquico, evidenciando que a qualidade dos vínculos é tão importante quanto sua existência.
<b>Intervenções associadas à redução da solidão e do isolamento social em idosos: uma revisão sistemática e meta-análise</b>	Pubmed	HOANG, Peter et al. <b>JAMA network open</b> , v. 5, n. 10, p. e2236676, 2022.	Avaliar quais intervenções estão associadas à redução da solidão e do isolamento social em pessoas idosas.	Diferentes intervenções, como terapia com animais, intervenções multicomponentes, exercícios físicos, tecnologias (como videoconferência) e abordagens terapêuticas, estão associadas à redução da solidão e do isolamento social em idosos. Observou-se que intervenções em instituições de longa permanência apresentaram efeitos mais expressivos.
<b>Redes sociais online e saúde mental em idosos: uma revisão de escopo</b>	Pubmed	CHEN, Erica; WOOD, Devin; YSSELDYK, Renate. <b>Canadian Journal on Aging/La Revue Canadienne Du Vieillessement</b> , v. 41, n. 1, p. 26-39, 2022.	Reunir e sintetizar evidências científicas sobre a relação entre o uso de redes sociais online e os desfechos de saúde mental em pessoas idosas.	O uso de redes sociais digitais está associado à melhora da comunicação com familiares e amigos, aumento da autonomia e da autoeficácia, criação de comunidades virtuais e redução de sentimentos de solidão e sintomas depressivos.

---

<b>Uma investigação longitudinal sobre resiliência em saúde mental, comprometimento cognitivo e solidão</b>	Pubmed	WINDLE, Gill et al. <b>International journal of geriatric psychiatry</b> , v. 36, n. 7, p. 1020-1028, 2021.	Investigar a relação entre resiliência em saúde mental, comprometimento cognitivo e solidão em pessoas idosas ao longo do tempo.	A resiliência em saúde mental, caracterizada pela ausência de depressão e ansiedade e pela presença de bem-estar, está associada a menores níveis de solidão em idosos. Além disso, fatores como autoestima, recursos sociais e suporte interpessoal contribuíram significativamente para a promoção dessa resiliência.
<b>O impacto da solidão e o isolamento social na saúde mental dos idosos</b>	Google Acadêmico	VIEIRA, Kelma Cristina et al. <b>Revista Contemporânea</b> , v. 5, n. 7, p. e8659-e8659, 2025.	Analisar o impacto da solidão e do isolamento social na saúde mental da pessoa idosa por meio de uma revisão integrativa da literatura.	A solidão e o isolamento social são fatores de risco significativos para o desenvolvimento e agravamento de transtornos mentais, como depressão, ansiedade e declínio cognitivo. Além disso, a ausência de vínculos sociais compromete a qualidade de vida e pode acelerar processos de adoecimento físico e psicológico.
<b>A importância da socialização para a saúde mental do idoso</b>	Google Acadêmico	BATISTA, Guilherme Matheus; LORENCETE, Taisa Valques; CATELAN-MAINARDES, Sandra Cristina.	Demonstrar que a socialização atua como fator protetor para a saúde mental de pessoas idosas.	A redução da socialização está associada ao aumento de sintomas como depressão e ansiedade em

---

		<b>Enciclopédia Biosfera</b> , v. 15, 2022.		idosos, especialmente em contextos de isolamento. Observou-se que indivíduos com maior nível de interação social apresentaram melhores indicadores de saúde mental.
<b>A percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde mental dos idosos</b>	Google Acadêmico	FILIPPIN, Lidiane Isabel; DE CASTRO, Luciane Dihl. <b>Brazilian Journal of Development</b> , v. 7, n. 8, p. 78.430-78.439, 2021.	Analisar a relação entre a percepção do envelhecimento e seus impactos na saúde mental de pessoas idosas.	Os idosos que envelhecem melhor, sem maiores agravos a saúde física e mental, são ativos fisicamente, se relacionam socialmente e possuem menos doenças mentais como depressão e ansiedade.

---

Fonte: Autoria própria, 2026.

### **3.1 Impactos da solidão e do isolamento social na saúde mental**

A análise dos estudos incluídos evidencia que a solidão e o isolamento social exercem impactos significativos sobre a saúde mental da população idosa, estando associados ao desenvolvimento e agravamento de transtornos como depressão, ansiedade e declínio cognitivo. Nesse sentido, Vieira et al. (2025), destacam que a ausência de vínculos sociais compromete a qualidade de vida e pode acelerar processos de adoecimento físico e psicológico. Corroborando esses achados, Harb et al. (2025), identificaram que a solidão, especialmente durante a pandemia de COVID-19, esteve associada ao declínio cognitivo subjetivo em idosos, evidenciando efeitos persistentes do isolamento social.

Além disso, Barman, Rahut e Mishra (2024), demonstram que o isolamento social e a solidão atuam como mediadores na relação entre saúde funcional e depressão, indicando que, mesmo diante de boas condições físicas, a ausência de interação social pode favorecer o sofrimento psíquico. Esses resultados dialogam com Windle et al. (2021), que apontam que



menores níveis de solidão estão associados à maior resiliência em saúde mental, evidenciando a importância de fatores como suporte social e recursos interpessoais. Em conjunto, esses achados reforçam que a solidão constitui um importante fator de risco para o adoecimento mental na terceira idade.

### **3.2 Importância da interação social como fator protetor**

No que se refere à dinâmica das relações sociais, Rook *et al.* (2024) observaram que a solidão está associada à redução do interesse e do esforço para estabelecer ou retomar vínculos sociais, o que pode intensificar o isolamento. No entanto, idosos que conseguem expandir seus laços sociais, especialmente por meio da reativação de relações anteriores, apresentam melhora significativa na saúde emocional, evidenciando o papel da interação social na promoção do bem-estar psicológico.

Por outro lado, Ellwardt e Van Tilburg (2025) ressaltam que não apenas a quantidade, mas também a qualidade das relações sociais influencia a saúde mental dos idosos. Relações interpessoais conflituosas estão associadas ao aumento de sintomas como depressão, ansiedade e solidão, demonstrando que interações negativas podem potencializar o sofrimento psíquico. Em contrapartida, Batista, Lorencete e Catelan-Mainardes (2022) reforçam que a socialização atua como fator protetor, uma vez que indivíduos com maior interação social apresentam melhores indicadores de saúde mental. Esses achados evidenciam que a construção de vínculos sociais saudáveis é essencial para um envelhecimento mais equilibrado e com melhor qualidade de vida.

### **3.3 Estratégias e intervenções para promoção do bem-estar na terceira idade**

No âmbito das intervenções, Hoang *et al.* (2022) identificaram que diferentes estratégias, como psicoterapias, atividades físicas, intervenções multicomponentes e uso de tecnologias estão associadas à redução da solidão e do isolamento social em idosos. Os autores destacam que tais intervenções apresentam resultados mais expressivos em contextos institucionais, embora ressaltem limitações relacionadas à qualidade metodológica dos estudos. Esses achados indicam que abordagens diversificadas podem contribuir significativamente para a promoção da saúde mental na terceira idade.



Adicionalmente, Chen, Wood e Ysseldyk (2022) evidenciam que o uso de redes sociais digitais favorece a comunicação, amplia o suporte social e contribui para a redução de sentimentos de solidão e sintomas depressivos. De forma complementar, Filippin e Castro (2021) destacam que a percepção positiva do envelhecimento, aliada à participação em atividades sociais e físicas, está associada a melhores condições de saúde mental. Assim, a síntese dos estudos demonstra que estratégias sociais, tecnológicas e comportamentais são fundamentais para promover o envelhecimento saudável e o bem-estar da pessoa idosa.

Por fim, a síntese dos achados demonstra que a solidão e o isolamento social estão fortemente associados a desfechos negativos em saúde mental, enquanto a interação social, o suporte familiar, a resiliência psicológica e as intervenções sociais e tecnológicas configuram-se como elementos fundamentais para a promoção do bem-estar na terceira idade. Dessa forma, evidencia-se a necessidade de políticas públicas e estratégias que incentivem a inclusão social, o fortalecimento de vínculos e o desenvolvimento de ações voltadas à melhoria da qualidade de vida da população idosa.

#### **4 CONCLUSÃO**

A literatura analisada demonstra que a solidão e o isolamento social na pessoa idosa configuram-se como fatores de risco relevantes para o comprometimento da saúde mental, estando associados ao desenvolvimento e agravamento de transtornos como depressão, ansiedade e declínio cognitivo. Os estudos evidenciam que a ausência de vínculos sociais impacta negativamente a qualidade de vida, podendo acelerar processos de adoecimento físico e psicológico, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade social e emocional.

Por outro lado, a interação social apresenta-se como um importante fator protetor, contribuindo para o bem-estar psicológico, manutenção da autonomia, fortalecimento da autoestima e promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável. Destacam-se, ainda, estratégias como a participação em atividades sociais, o fortalecimento das redes de apoio familiar e comunitária e o uso orientado de tecnologias digitais, que podem reduzir os sentimentos de solidão e ampliar as possibilidades de inclusão social na terceira idade.

Entretanto, apesar dos avanços evidenciados na literatura, ainda existem limitações relacionadas à heterogeneidade dos estudos e à necessidade de maior aprofundamento em diferentes contextos socioculturais. Igualmente, nesta revisão, considera-se como limitação a



restrição às bases de dados selecionadas e às estratégias de busca adotadas, bem como aos descritores utilizados, o que pode ter influenciado na abrangência dos estudos incluídos. Dessa forma, ressalta-se a importância do desenvolvimento de pesquisas futuras, bem como da implementação e efetivação de políticas públicas e estratégias de intervenção que promovam a inclusão social e a valorização da pessoa idosa, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida e saúde mental.

## **5 REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, Alicia Marinho et al. A vivência dos pais com crianças portadoras de Síndrome de Down sob a teoria da adaptação. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 6, n. 13, p. 306-314, 2023.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.

BARMAN, Papai; RAHUT, Dil Bahadur; MISHRA, Rakesh. Mediating role of social disengagement and loneliness in the nexus between functional health and mental well-being in older individuals. **Scientific Reports**, v. 14, n. 1, p. 16232, 2024.

BATISTA, Guilherme Matheus; LORENCETE, Taisa Valques; CATELAN-MAINARDES, Sandra Cristina. A importância da socialização para a saúde mental do idoso. **Enciclopédia Biosfera**, v. 15, 2022.

CAMARANO, Ana Amélia (Org.). Novo regime demográfico: uma nova relação entre população e desenvolvimento? Rio de Janeiro: IPEA, 2014.

CHEN, Erica; WOOD, Devin; YSELDYK, Renate. Online social networking and mental health among older adults: a scoping review. **Canadian Journal on Aging/La Revue Canadienne Du Vieillissement**, v. 41, n. 1, p. 26-39, 2022.

ELLWARDT, Lea; VAN TILBURG, Theo G. Relationship difficulty is associated with poorer mental health in later life. **The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and**



**Social Sciences**, v. 80, n. 7, p. gba094, 2025.

FILIPPIN, Lidiane Isabel; DE CASTRO, Luciane Dihl. A percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde mental dos idosos/The perception of aging and its impact on the mental health of the elderly. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 8, p. 78.430-78.439, 2021.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

HARB, Alaa et al. Loneliness during the COVID-19 pandemic: A potential risk factor for post-pandemic cognitive decline in older adults without dementia. **Dementia & neuropsychologia**, v. 19, p. e20240256, 2025.

HOANG, Peter et al. Interventions associated with reduced loneliness and social isolation in older adults: a systematic review and meta-analysis. **JAMA network open**, v. 5, n. 10, p. e2236676, 2022.

LARA, Elvira et al. A solidão e o isolamento social estão associados ao declínio cognitivo? **Revista Internacional de Psiquiatria Geriátrica**, v. 34, n. 11, p. 1613-1622, 2019.

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

PEARCE, Eiluned et al. Associations between constructs related to social relationships and mental health conditions and symptoms: an umbrella review. **BMC psychiatry**, v. 23, n. 1, p. 652, 2023.

ROOK, Karen S. et al. Loneliness and expanding social ties in later life: Motivation, perceived success, and implications for emotional health. **The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 79, n. 10, p. gbae136, 2024.

SILVA, Eliédina; DOS SANTOS, Elenice; PUCCI, Silvia Helena Modenesi. O impacto da qualidade de vida na saúde mental do idoso. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e**



**Educação**, v. 7, n. 10, p. 481-511, 2021.

VIEIRA, Kelma Cristina et al. O impacto da solidão e o isolamento social na saúde mental dos idosos. **Revista Contemporânea**, v. 5, n. 7, p. e8659-e8659, 2025.

WINDLE, Gill et al. A longitudinal exploration of mental health resilience, cognitive impairment and loneliness. **International journal of geriatric psychiatry**, v. 36, n. 7, p. 1020-1028, 2021.