

ARTIGO ORIGINAL

CINEMA COMO TECNOLOGIA LEVE: ESTADOS DE HUMOR DE PESSOAS IDOSAS APÓS SESSÕES CINEMATOGRAFICAS

CINEMA AS SOFT TECHNOLOGY: MOOD STATES OF OLDER ADULTS AFTER FILM SESSIONS

Elisangela Gisele do Carmo¹
Guilherme da Silva Rodrigues⁴
Gisele Maria Schwartz⁶

Elisabeth Fernandes² Krycia Renata da Rocha Conceição³
Grace Angelica de Oliveira Gomes⁵

¹Elisangela Gisele do Carmo. Doutora em Desenvolvimento Humano e Tecnologias pela Universidade Estadual Paulista (UNESP).

²Elisabeth Fernandes. Doutoranda em Gerontologia pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

³Krycia Renata da Rocha Conceição. Doutoranda em Gerontologia pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

⁴Guilherme da Silva Rodrigues. Pós-doutorando pela Universidade de São Paulo (USP).

⁵Grace Angelica de Oliveira Gomes. Doutora. Professora efetiva do Departamento de Gerontologia da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

⁶Gisele Maria Schwartz. Livre-docente. Professora aposentada do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista (UNESP).

Resumo

O cinema tem sido utilizado em contextos terapêuticos e educativos como recurso audiovisual no cuidado ao envelhecimento, enquadrando-se como tecnologia leve de cuidado, voltada ao fortalecimento de vínculos, acolhimento e promoção do bem-estar. No campo da gerontecnologia, estratégias que integram lazer, interação social e saúde mostram-se alternativas acessíveis ao envelhecimento ativo, embora ainda sejam escassos os estudos sobre efeitos de intervenções cinematográficas com pessoas idosas. Este estudo avaliou mudanças nos estados de humor de pessoas idosas após sessões de cinema baseadas na Psicologia Positiva. Participaram 216 pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Foram utilizados a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI) e a Geriatric Depression Scale - versão reduzida (GDS-15). As sessões incluíram filmes selecionados pela força de caráter Humor: Patch Adams, Uma Mente Brilhante, A Vida é Bela e Peixe Grande e Suas Histórias Maravilhosas. Os resultados indicaram aumento de estados positivos como energia, leveza e felicidade após as sessões. Conclui-se que o cinema pode configurar uma estratégia gerontológica acessível, articulando lazer e tecnologia leve de cuidado para a promoção do bem-estar emocional, da convivência e da autoestima de pessoas idosas.

PALAVRAS-CHAVE

Gerontecnologia. Tecnologia leve. Lazer cultural. Cinema. Pessoas idosas.

Abstract

Cinema has been used in therapeutic and educational contexts as an audiovisual resource in aging care, fitting within the concept of light care technology, which encompasses practices aimed at strengthening bonds, fostering welcoming environments, and promoting well-being. In the field of gerontechnology, strategies that integrate leisure, social interaction, and health represent accessible alternatives to active aging, although studies on the effects of film-based interventions with older adults remain scarce. This study evaluated changes in mood states among older adults following cinema sessions based on Positive Psychology. The sample comprised 216 participants aged 60 years or older. The instruments used were the Reduced and Illustrated Mood

States List (LEA-RI) and the Geriatric Depression Scale - short version (GDS-15). The sessions included films selected according to the character strength of Humor: Patch Adams, A Beautiful Mind, Life is Beautiful, and Big Fish. Results indicated an increase in positive mood states such as energy, lightness, and happiness following the sessions. It is concluded that cinema sessions may constitute an accessible gerontological strategy, combining leisure and light care technology to promote emotional well-being, social interaction, and self-esteem among older adults.

KEYWORDS

Gerontechnology. Soft technology. Cultural leisure. Cinema. Older adults.

1 Introdução

O cinema, frequentemente denominado a sétima arte, constitui uma forma de expressão cultural capaz de produzir forte impacto emocional e cognitivo nos espectadores (Huerta, 2026). Sua linguagem audiovisual possui alcance universal e pode transcender barreiras culturais, sociais e etárias. Desta forma, os filmes não se limitam ao entretenimento, podendo também atuar como ferramentas educativas (Santos; Batista; Silva, 2026), terapêuticas e de promoção da saúde mental (Stellar et al., 2026). A linguagem cinematográfica possui forte potencial de mobilização emocional e cognitiva, permitindo que espectadores se identifiquem com narrativas, personagens e situações que favorecem processos reflexivos e a elaboração simbólica de experiências pessoais (Niemic; Wedding, 2014; Warden, Stirling, 2025).

Nesse sentido, o cinema tem sido utilizado em contextos clínicos, educacionais e terapêuticos como recurso para estimular emoções, promover reflexão e favorecer o desenvolvimento socioemocional (Thomas; Manalil, 2025). Nos últimos anos, diferentes estudos têm explorado o uso do cinema em intervenções psicológicas e educacionais. Estudos demonstram que estímulos audiovisuais, como filmes e vídeos narrativos, podem influenciar estados emocionais, processos cognitivos e respostas comportamentais, constituindo instrumentos relevantes para intervenções psicossociais (Beege et al., 2018; Sahuquillo et al., 2026). Além disso, conteúdos audiovisuais podem contribuir para a promoção do bem-estar psicológico, especialmente quando associados a estratégias baseadas na Psicologia Positiva (Warden; Stirling, 2025).

A gerontechnologia não se restringe a dispositivos eletrônicos ou sistemas digitais. Conforme Graafmans e Taipale (1998), o campo abrange toda tecnologia desenvolvida ou adaptada para responder às necessidades das pessoas que envelhecem, incluindo estratégias socioculturais e relacionais. Estudos recentes reafirmam essa perspectiva ampliada, compreendendo a gerontechnologia como campo que busca capacitar pessoas idosas a viver de forma ativa e autônoma (Huang; Oteng, 2023), alinhada à Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030, iniciativa global da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2024) voltada à promoção de intervenções centradas na pessoa e no envelhecimento ativo. Nesse sentido, tecnologias leves de cuidado compõem legitimamente o escopo gerontecnológico, especialmente quando orientadas à promoção do envelhecimento ativo.

No domínio do lazer e da saúde, a gerontechnologia reconhece o potencial de atividades culturais e recreativas para a promoção do envelhecimento ativo, especialmente aquelas que favorecem a interação

social, a estimulação cognitiva e o bem-estar emocional (Breckenridge et al., 2021). A gerontecnologia organiza-se em seis domínios: saúde e autoestima, habitação e vida diária, mobilidade e transporte, comunicação e governança, trabalho e lazer, e educação (Graafmans; Taipale, 1998). O cinema posiciona-se simultaneamente nos domínios do lazer e da saúde, ao mobilizar bem-estar emocional, interação social e estimulação cognitiva sem depender de aparatos tecnológicos complexos. Enquanto o campo tem avançado predominantemente por meio de soluções digitais, como aplicativos de monitoramento, assistentes virtuais e dispositivos vestíveis (Huang; Oteng, 2023), há crescente reconhecimento da necessidade de abordagens complementares centradas nas relações humanas e na cultura, especialmente para populações com menor familiaridade tecnológica. O cinema representa, nesse sentido, uma gerontecnologia não digital, de amplo alcance e baixa barreira de acesso. Além do impacto emocional direto, intervenções coletivas baseadas nas artes contribuem para a redução do isolamento social, fortalecimento de redes de apoio e manutenção da participação sociocultural, fatores associados à longevidade e à qualidade de vida na velhice (Sonke et al., 2025). Intervenções artísticas demonstram ainda potencial como ferramentas escaláveis e de baixo recurso para o suporte à saúde mental, especialmente para pessoas em situação de isolamento ou vulnerabilidade social (Hannigan et al., 2025). Nesse contexto, o cinema pode ser compreendido como uma tecnologia leve de cuidado, conceito desenvolvido por Merhy (2002) para designar tecnologias relacionais, baseadas em saberes, vínculos e práticas que não dependem de equipamentos materiais sofisticados.

Ao contrário das tecnologias duras (equipamentos, máquinas) e leve-duras (protocolos, normas), as tecnologias leves se expressam nas relações humanas, no acolhimento, na escuta e na criação de vínculos afetivos (Merhy, 2002; Sodré, 2023). Essa perspectiva é corroborada pela OMS (2024) e Connell et al. (2023) que reafirmam em práticas relacionais a criação de vínculos como elementos centrais para a humanização e a qualidade do cuidado em saúde. Aplicado à gerontecnologia, esse conceito permite enquadrar o cinema como um recurso de cuidado que opera por meio do engajamento emocional, da mediação cultural e da interação social, sem depender de aparatos tecnológicos complexos. No contexto brasileiro, a Política Nacional do Idoso (Lei n.º 8.842/1994) e o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei n.º 10.741/2003) estabelecem o direito à cultura, ao lazer e à participação social como componentes fundamentais da proteção integral à pessoa idosa, reforçando a pertinência de intervenções como a proposta neste estudo.

Entre essas abordagens destaca-se a aplicação de filmes no contexto da Psicologia Positiva, área que investiga fatores associados ao bem-estar, às emoções positivas e às forças de caráter humanas (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). Dentre as forças de caráter investigadas destaca-se o humor, associado à virtude da transcendência, o qual pode favorecer o enfrentamento de adversidades, fortalecer vínculos sociais e contribuir para a regulação emocional (Peterson; Seligman, 2004; Niemiec; Wedding, 2014; Halladay; Clark, 2026). Apesar da crescente utilização do cinema em contextos terapêuticos e educacionais, ainda são escassos os estudos que analisam seus efeitos em populações idosas, lacuna que se torna ainda mais relevante quando se considera que o Brasil conta atualmente com mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, número que deverá dobrar até 2050 (IBGE, 2022). Diante desse cenário de envelhecimento populacional acelerado, torna-se urgente o desenvolvimento de estratégias gerontológicas acessíveis e humanizadas que promovam saúde mental, bem-estar e qualidade de vida na velhice (OMS, 2024). Nesse contexto, torna-se relevante investigar o potencial de intervenções baseadas em experiências audiovisuais para essa população.

O objetivo deste estudo foi, portanto, avaliar os estados de humor de pessoas idosas submetidas a sessões de cinema baseadas em filmes selecionados segundo a metodologia da Psicologia Positiva.

2 Método

Participantes

A pesquisa é de natureza quantitativa, com delineamento exploratório e amostragem por conveniência. Participaram 216 pessoas idosas, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, residentes em um município do interior do estado de São Paulo. Como critérios de inclusão, consideraram-se preservação das capacidades visual e auditiva e ausência de diagnóstico de doenças neurodegenerativas.

Procedimentos

A divulgação da pesquisa foi realizada em grupos de terceira idade e instituições locais. Após manifestação de interesse, os participantes receberam informações sobre os objetivos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os títulos escolhidos foram: Patch Adams, Uma Mente Brilhante, A Vida é Bela e Peixe Grande e Suas Histórias Maravilhosas. As sessões de intervenção consistiram na exibição de filmes selecionados com base na metodologia da Psicologia Positiva, especialmente a partir da classificação de forças de caráter proposta por Peterson e Seligman (2004) e Niemiec e Wedding (2014). Essa classificação, conhecida como modelo Values in Action (VIA), organiza 24 forças de caráter humanas em seis virtudes universais, entre elas a Transcendência, à qual pertence a força do Humor. O critério central para a seleção dos filmes foi, portanto, a presença dessa força, compreendida não como comicidade superficial, mas como a capacidade de encontrar leveza, criar perspectiva e transcender adversidades por meio do riso e da imaginação (Peterson; Seligman, 2004). Priorizaram-se filmes de acesso público, com classificação etária adequada ao público-alvo, legendados em português e com duração compatível com o formato das sessões. Títulos com temáticas de violência explícita, conteúdo sexual ou linguagem inacessível foram excluídos. Cada sessão seguiu cinco etapas: apresentação do estudo e assinatura do TCLE; leitura da sinopse do filme; aplicação dos instrumentos de avaliação no momento pré-filme; exibição do filme; reaplicação do instrumento de avaliação no momento pós-filme.

Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos principais: a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI), utilizada para avaliar diferentes estados de humor dos participantes. A LEA-RI, proposta por Volp (2000), é composta por 14 adjetivos, cada um associado a um desenho de uma face que expressa visualmente o estado correspondente. O instrumento foi elaborado para possibilitar sua aplicação em diferentes públicos, incluindo crianças, adultos e pessoas idosas, independentemente do nível de escolarização, permitindo a identificação de variações em estados positivos e negativos de forma acessível e rápida (Volp, 2000). E a Geriatric Depression Scale versão reduzida (GDS-15), composto por 15 questões de resposta dicotômica (sim/não), validado para uso clínico e em pesquisas, sendo considerado uma ferramenta prática e confiável para a identificação de sinais indicativos de depressão nessa população (Yesavage; Sheikh, 1986; Almeida; Almeida, 1999).

Análise de dados

Os dados foram analisados utilizando o software SPSS. Inicialmente foram realizados testes de normalidade (Shapiro-Wilk e Kolmogorov-Smirnov). Como os dados não apresentaram distribuição normal, utilizamos o teste não paramétrico de Wilcoxon para comparar os momentos pré e pós-intervenção. O nível de significância adotado foi de $p < 0.05$.

Considerações éticas

Foram seguidos todos os procedimentos éticos de pesquisa com seres humanos, com parecer de aprovação número: 56719516.7.0000.5465 do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual Paulista, Campus de Rio Claro, São Paulo. O TCLE foi devidamente adequado às peculiaridades culturais e linguísticas dos envolvidos na amostra do estudo, com supervisão dos pesquisadores.

3 Resultados e discussão

A amostra foi composta majoritariamente por mulheres (84,0%), com predominância da faixa etária de 60 a 70 anos (50,0%). Observou-se ainda maior frequência de participantes casados (37,0%) e viúvos (36,3%), com escolaridade concentrada no ensino fundamental completo ou incompleto, além de expressiva participação de integrantes de grupos de terceira idade (58,7%). A predominância feminina observada na amostra converge com a literatura, segundo a qual mulheres idosas tendem a apresentar maior inserção em grupos de convivência e atividades socioculturais associadas ao envelhecimento ativo (Sampaio et al., 2024). Os testes de normalidade indicaram distribuição não normal das variáveis, justificando o uso do teste de Wilcoxon para comparação entre os momentos pré e pós-filme. De forma geral, os resultados apontaram mudanças sutis, porém estatisticamente significativas em alguns estados de humor, reforçando o potencial do cinema como recurso de intervenção emocional em pessoas idosas.

Os resultados indicaram modificações nos estados de humor dos participantes após as sessões cinematográficas. Estados de humor positivos favorecem diferentes aspectos do funcionamento cognitivo e emocional (Paul et al., 2021), o que reforça a relevância de intervenções que promovam emoções positivas em pessoas idosas. A literatura aponta que experiências audiovisuais podem atuar como estímulos emocionais capazes de favorecer processos de reflexão, identificação e regulação afetiva (Green; Appel, 2024). Nesse sentido, o cinema tem sido utilizado tanto em contextos educativos quanto terapêuticos, prática frequentemente denominada cinematerapia, em que, a partir de mitos, contos, narrativas e outros produtos artísticos inerentes ao filme, é possível alterar padrões comportamentais, ampliar a compreensão de questões pessoais e estimular novas formas de enfrentamento (Silva; Montagnero, 2025). Esses autores destacam o papel importante das práticas envolvendo filmes e vídeos, além daquelas corporificadas pelas novas tecnologias, como recursos coadjuvantes nas terapias, pelo fato de o cinema possibilitar expressão emocional, reconstrução identitária e agência criativa, sendo versátil e inclusiva, quando intervenções estruturadas.

Do ponto de vista da gerontecnologia, as sessões de cinema podem ser interpretadas como uma expressão de tecnologia leve de cuidado (Merhy, 2002; Franco; Merhy, 2012), na medida em que operam por meio de relações humanas, acolhimento, escuta e produção de sentido. Diferentemente de intervenções baseadas em tecnologias duras ou leve-duras, o cinema não exige equipamentos sofisticados ou protocolos rígidos: sua eficácia reside na qualidade do vínculo entre mediadores e participantes, na seleção cuidadosa dos conteúdos e na criação de um ambiente de confiança e expressão subjetiva. Essa característica torna o cinema uma gerontecnologia leve especialmente adequada à realidade de grupos de convivência, centros de referência da pessoa idosa e programas comunitários de envelhecimento ativo.

Entre os filmes exibidos, *Patch Adams* apresentou resultados relevantes, com diferenças significativas nos estados feliz/alegre ($p = 0,022$), espiritual/sonhador ($p = 0,036$), cheio de energia ($p = 0,008$) e ativo/energético ($p = 0,007$), indicando aumento de disposição, entusiasmo e bem-estar subjetivo após a sessão. Esses achados sugerem que narrativas que articulam humor, cuidado e humanização podem favorecer envolvimento afetivo e ressignificação positiva de experiências. Esses aspectos podem impactar positivamente a pessoa idosa, sobretudo no aspecto do bem-estar emocional. Wu (2025) ressaltou que espectadores podem gerar novos significados por meio da identificação simbólica e imersão imaginativa no enredo e nos personagens do filme, evocando respostas afetivas que, no caso das pessoas idosas participantes, se traduziram em estados de maior

energia e bem-estar. A utilização desse filme, atrelado à perspectiva da cinematerapia, representou um processo dinâmico de construção de novos significados. Esta condição reposicionou o estado de humor, por tornar o espectador um protagonista existencial e de sua própria emoção, deflagrado pelo envolvimento com o enredo desse tipo de filme, centrado na humanização do atendimento, inspirando otimismo e energia positiva. Já o filme *Um Mente Brilhante*, observaram-se respostas emocionais mais ambivalentes. Houve aumento significativo do estado triste ($p = 0,008$) e redução de leveza/suavidade ($p = 0,038$), o que pode estar relacionado à densidade dramática da narrativa e ao sofrimento psíquico retratado no filme. Tal resultado indica que o cinema não produz apenas efeitos positivos lineares, mas pode mobilizar estados emocionais complexos e reflexivos. Filmes com conteúdo emocional mais intenso podem estimular processos de empatia e reflexão, mas também provocar respostas afetivas complexas, especialmente quando abordam sofrimento psicológico (Bartsch; Oliver, 2010) ou trajetórias de adoecimento. No caso do filme *A Vida é Bela*, o resultado significativo concentrou-se no estado ativo/energético ($p = 0,003$). Ainda que outras mudanças não tenham alcançado significância estatística, o filme apresentou tendência de aumento de leveza e suavidade, sugerindo que narrativas que combinam humor, afeto e adversidade podem favorecer respostas emocionais ligadas à esperança e à resiliência. Estudos indicam que narrativas que articulam emoções positivas e negativas podem favorecer experiências denominadas emoções elevadas, associadas a sentimentos de esperança, significado e resiliência (Breckenridg et al., 2021). Essa característica pode favorecer reflexões sobre superação e sentido da vida diante de situações adversas. Por fim, o filme *Peixe Grande e Suas Histórias Maravilhosas* apresentou mudanças significativas em leve/suave ($p = 0,019$), tímido ($p = 0,027$) e com medo ($p = 0,006$), sugerindo redução de estados mais inibitórios e ampliação de sensações de leveza após a sessão. Ainda que os efeitos tenham sido menos intensos que em outros filmes, os dados indicam que narrativas fantásticas e simbólicas também podem atuar como mediadoras emocionais relevantes, conforme o repertório cultural e as vivências individuais dos espectadores (Rezende; Nadia, 2023).

Na análise total, considerando o conjunto das sessões, observaram-se diferenças significativas nos estados feliz/alegre ($p = 0,011$), espiritual/sonhador ($p = 0,042$), cheio de energia ($p = 0,035$) e ativo/energético ($p = 0,008$), sugerindo tendência geral de intensificação de estados positivos após as intervenções cinematográficas. De modo geral, os resultados sugerem que diferentes gêneros cinematográficos podem provocar respostas emocionais distintas nos espectadores, dependendo tanto das características narrativas do filme quanto das experiências pessoais e do contexto sociocultural dos participantes. Esses achados reforçam a pertinência do cinema como tecnologia leve de cuidado no campo da gerontecnologia, uma vez que sua potência interventiva reside menos em aparatos tecnológicos complexos e mais na qualidade da experiência relacional, simbólica e cultural que mobiliza. Em contextos coletivos de convivência, o cinema pode favorecer a construção de vínculos, estimular emoções positivas e contribuir para o bem-estar emocional, a autoestima e a interação social de pessoas idosas (Sodré, 2023). Esse potencial é corroborado por Quinn et al., (2025) em uma revisão sistemática com metanálise demonstrando que intervenções artísticas coletivas estão associadas a redução moderada de depressão e ansiedade em pessoas idosas), reforçando o valor de abordagens grupais baseadas nas artes como estratégias gerontológicas acessíveis e humanizadas.

4 Conclusões

Os resultados deste estudo indicam que sessões de cinema baseadas em filmes selecionados segundo a metodologia da Psicologia Positiva podem produzir mudanças nos estados de humor de pessoas idosas. Embora as alterações observadas tenham sido sutis, evidenciam o potencial do cinema como recurso complementar em intervenções voltadas ao bem-estar emocional. Ao ser compreendido como tecnologia leve de cuidado, o cinema revela sua dimensão gerontecnológica: trata-se de uma estratégia que opera por meio de vínculos, acolhimento e mediação sociocultural, sem requerer equipamentos sofisticados, o que o torna

especialmente adequado para contextos comunitários e programas de envelhecimento ativo. A utilização de filmes nesses contextos pode favorecer reflexões, estimular emoções positivas e contribuir para a promoção da qualidade de vida, da autoestima e da convivência entre pessoas idosas. Merece destaque ainda o perfil da amostra, composta majoritariamente por pessoas com escolaridade concentrada no ensino fundamental e sem familiaridade com tecnologias digitais. Esse dado reforça o potencial inclusivo do cinema como gerontecnologia leve: por não exigir letramento digital, dispositivos eletrônicos ou conectividade, torna-se uma estratégia especialmente relevante para contextos de baixa renda e para grupos historicamente excluídos das gerontecnologias convencionais. Entre as limitações do estudo, destaca-se a amostra não probabilística, restrita a um município do interior de São Paulo, o que limita a generalização dos resultados. Estudos futuros poderão incluir grupos controle e ampliar a diversidade amostral. Outra limitação, destaca-se a restrição aos filmes selecionados pela metodologia da Psicologia Positiva. Estudos futuros podem explorar diferentes gêneros cinematográficos e investigar os efeitos dessa intervenção em populações com condições clínicas específicas, além de aprofundar a compreensão dos mecanismos pelos quais as tecnologias leves cinematográficas atuam sobre o bem-estar psicológico e social de pessoas idosas.

Referências

- ALMEIDA, Oswaldo; ALMEIDA, Shirley A. Confiabilidade da versão brasileira da Escala de Depressão em Geriatria (GDS) versão reduzida. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, São Paulo, v. 57, n. 2B, p. 421–426, 1999.
- BARTSCH, Anne; OLIVER, Mary Beth. Appreciation of eudaimonic media: individual differences in entertainment experiences and the role of mood regulation. **Journal of Communication**, Oxford, v. 67, n. 3, p. 382–401, 2017.
- BEEGE, Maik *et al.* Mood-affect congruency: exploring the relation between learners' mood and the affective charge of educational videos. **Computers & Education**, Amsterdam, v. 123, p. 85–96, 2018.
- BRASIL. Lei n.º 8.842, de 4 de janeiro de 1994. **Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 5 jan. 1994. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 24 abril 2026.
- BRASIL. Lei n.º 10.741, de 1º de outubro de 2003. **Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 3 out. 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 24 abril 2026.
- BRECKENRIDGE, Jenna P.; KROLL, Thilo; WYLIE, Gavin; SALZBERG, Ana. Remembering the past, enhancing the present and sharing the future: a qualitative study of the impact of film screenings in care home communities. **Ageing and Society**, Cambridge, v. 41, n. 11, p. 2615–2640, 2021.
- CONNELL, Catriona *et al.* Relational practice in health, education, criminal justice, and social care: a scoping review. **Systematic Reviews**, London, v. 12, n. 194, 2023.
- GRAAFMANS, Jan; TAIPALE, Vappu. **Gerontechnology: a sustainable investment in the future**. In: GRAAFMANS, J.; TAIPALE, V.; CHARNESS, N. (Eds.). *Gerontechnology: a sustainable investment in the future*. Amsterdam: IOS Press, 1998. p. 3–6.
- GREEN, Melanie C.; APPEL, Markus. Narrative transportation: how stories shape how we see ourselves and the world. **Advances in Experimental Social Psychology**, San Diego, v. 70, p. 1–82, 2024.
- HALLADAY, Carolyn; CLARK, Paul. Laughing Matters: Humor and Intelligence. In: **Routledge Handbook of Media and Intelligence**. Routledge, 2026, p. 91–110.
- HANNIGAN, Sarah *et al.* Healing through art: a thematic synthesis within a quasi-systematic review of art's impact on adult mental well-being during the COVID-19 pandemic. **BMC Public Health**, London, v. 25, n. 1, p. 1–14, 2025.
- HUANG, Genghua; OTENG, Samuel Ampadu. Gerontechnology for better elderly care and life quality: a systematic literature review. **European Journal of Ageing**, Berlin, v. 20, n. 1, p. 1–20, 2023.
- HUERTA, Lidia. Film As Therapy: The Healing Power of Story. In: **Post-Traumatic Growth and Film/Video-Based Therapy**. Routledge, 2026, p. 129–132.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeções da população do Brasil e Unidades da Federação por sexo e idade: 2010–2060**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.
- MERHY, Emerson Elias. **Saúde: a cartografia do trabalho vivo**. São Paulo: Hucitec, 2002.
- NIEMIEC, Ryan M.; WEDDING, Danny. **Positive psychology at the movies: using films to build virtues and character strengths**. 2. ed. Boston: Hogrefe, 2014.
- OLIVER, Mary Beth; BARTSCH, Anne. Appreciation of entertainment: the importance of meaningfulness via virtue and wisdom. **Journal of Media Psychology**, Göttingen, v. 23, n. 1, p. 29–33, 2010.

- PAUL, Katharina *et al.* Finding a balance: modulatory effects of positive affect on attentional and cognitive control. **Current Opinion in Behavioral Sciences**, Amsterdam, v. 39, p. 46-51, 2021.
- PETERSON, Christopher; SELIGMAN, Martin E. P. **Character strengths and virtues: a handbook and classification**. Washington: APA, 2004.
- REZENDE, Júlia Ferreira; SHIGAEFF, Nadia. The effects of reading and watching fiction on the development of social cognition: a systematic review. **Dementia & Neuropsychologia**, São Paulo, v. 17, e20230066, 2023.
- SAHUQUILLO, R. *et al.* Mood induction in older adults in Alzheimer's disease: Emotional reactivity using film clips. **Emotion**, Thousand Oaks, v. 1, n. 1, p. 1-17, 2026.
- SAMPAIO, Aristeia Nunes *et al.* Qualidade de vida de pessoas idosas participantes de grupos comunitários na Amazônia Ocidental Brasileira: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 27, p. e230271, 2024.
- SANTOS, E. P.; BATISTA, K. Z. S.; SILVA, E. S. O cinema como narrativa educativa na construção de sentidos sobre sustentabilidade. **Revista CHO-Contação de Histórias e Oralidade**, Salvador, v. 4, n. 7, p. 128-146, 2026.
- SELIGMAN, Martin E. P. **Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment**. New York: Free Press, 2002.
- SELIGMAN, Martin E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Positive psychology: an introduction. **American Psychologist**, Washington, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000.
- SILVA, G. L.; MONTAGNERO, A. V. A cinematerapia como instrumento clínico para as terapias cognitivo-comportamentais: uma revisão narrativa. *Ciência, Cuidado e Saúde: Contextualizando Saberes*, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 15-25, 2025.
- SODRÉ, Francis. O trabalho em saúde pode ser considerado “tecnologia leve”? **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 32, n. 2, e220605pt, 2023
- SONKE, Jill *et al.* Relationships between arts participation, social cohesion, and well-being: an integrative review of evidence. **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 13, p. 1589693, 2025.
- STELLAR, J. E. *et al.* Viewing art as a pathway to psychological well-being and physical health. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, Hoboken, v. 18, n. 1, p. e70131, 2026.
- THOMAS, S.; MANALIL, P. Framing emotions: using cinema as a tool for emotional intelligence in education. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 16, n. 1, p. 1650676, 2025.
- VOLP, Cátia Mary. **LEA para populações diversas**. Rio Claro: UNESP/IB, 2000. Relatório Trienal apresentado a CPA.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relationality in community engagement: its role in humanizing health and achieving quality integrated health services**. Geneva: OMS, 2024.
- QUINN, Elizabeth A. *et al.* Group arts interventions for depression and anxiety among older adults: a systematic review and meta-analysis. **Nature Mental Health**, London, v. 3, p. 374-386, 2025.
- WARDEN, Richard; STIRLING, Fiona J. Documental health: Exploring documentary films as a therapeutic resource. **The Arts in Psychotherapy**, Amsterdam, v. 95, 102320, 2025.
- WU, Yu-Cheng. How Is Cinematherapy Possible? An Existential-Phenomenological Perspective. In: THE ASIAN CONFERENCE ON MEDIA, COMMUNICATION & FILM, 2025, **Proceedings**. Kyoto: The International Academic Forum, 2025. p. 147-160.

YESAVAGE, J. A.; SHEIKH, J. I. Geriatric depression scale (GDS) recent evidence and development of a shorter version. **Clinical Gerontologist**, Abingdon, v. 5, n. 1-2, p. 165-173, 1986.

Submissão: 31/07/2026

Aceite: 31/07/2026

Como citar o artigo:

DO CARMO, Elisangela Gisele et al. Cinema como tecnologia leve: estados de humor de pessoas idosas após sessões cinematográficas. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 31, e 2316-2171, 2026. DOI: 10.22456/2316-2171.141500