

**A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICAS PARA A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE DESENVOLVIDA NA ABEX II**

Giovana Vanzin Forti

Lilian Caroline Bohnen

Mayra Zancanaro

vanzingiovana@unochapeco.edu.br; curso de Medicina da Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ)

**Introdução:** Devido ao aumento da expectativa de vida e consequentemente aumento da população idosa, a demanda por instituições de longa permanência ou centros de convivência de idosos que os acolha também aumentou. Um desafio encontrado nesses locais é promover a saúde mental desse público. Assim, o principal objetivo da atividade foi debater sobre a saúde mental e buscar alternativas, como as atividades lúdicas. As atividades lúdicas contribuem de forma fundamental para a melhoria da autoestima, bem como para reduzir os fatores estressores, minimizando a ansiedade e a angústia presentes. Esse tipo de atividade permite a expressão de sentimentos, a comunicação e interação social. **Metodologia:** Trata-se de uma atividade desenvolvida no componente curricular Aprendizagem Baseada em Experiência II (ABEx II) – Atenção Primária e Promoção à Saúde no segundo semestre de 2021 com o segundo período do curso de Medicina da Unochapecó. A turma foi dividida em nove grupos e cada um escolheu uma temática e público. Primeiramente foi abordada a parte conceitual de promoção da saúde e em diferentes contextos e posteriormente cada grupo realizou um plano de intervenção contemplando diagnóstico, intervenção, responsável por cada tarefa, quando e onde seria realizado, produto gerado e avaliação. O plano foi realizado após leituras de artigos, diálogo com professoras e comunidade. A experiência compartilhada neste resumo é do grupo que escolheu trabalhar com idosos em um centro de convivência de Chapecó – SC. No momento da realização da atividade, estavam 19 idosos, homens e mulheres, de diferentes idades e com diferentes condições físicas e cognitivas. As atividades lúdicas realizadas foram com massinha de modelar, jogos interativos como quebra cabeça, jogo da memória e dominó e foi utilizado musicoterapia. **Resultados e discussão:** Os resultados foram positivos pois os idosos demonstraram participação ativa e envolvimento nas atividades, demonstrando satisfação e uma boa interação. A interação também foi positiva com a equipe de profissionais do centro. Foi possível verificar pelas falas e pela avaliação final que a musicoterapia e as atividades interativas favoreceram o bem-estar e estimularam a parte cognitiva e emocional. Podemos afirmar que os recursos empregados foram adequados para o objetivo da atividade. Os benefícios também repercutiram no âmbito social, melhorando o desempenho funcional, mantendo e promovendo a independência e a autonomia desses idosos. **Conclusão:** Podemos concluir que as atividades lúdicas são importantes para promover a saúde mental dos idosos, principalmente os que residentes em centros de convivência e essas podem promover vários benefícios, como trabalhar as emoções, desenvolver a afetividade, estimular a convivência, diminuir o nível de ansiedade e de angústia, além de exercitar as funções psíquicas e cognitivas. É, portanto uma importante ferramenta para preservar e promover a saúde mental do idoso.

Fonte financiadora: Não tem

Palavras-chave: Abex. Idosos. Promoção à Saúde. Atividades Lúdicas. Saúde Mental.