A INFLUÊNCIA DO RELAXAMENTO NA SAÚDE MENTAL: CONTRIBUIÇÕES DA FISIOTERAPIA EM IDOSOS

Jonas Luiz Trombetta Junior[1], Keilla Karloh[2]

1. Discente do curso de graduação em Videira, Unoesc, Videira, SC
2. Docente do curso de graduação em Videira, Unoesc, Videira, SC

Autor correspondente: Jonas Luiz Trombetta Junior, jonas.junior@unoesc.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A saúde mental da população idosa representa um desafio crescente diante do aumento da expectativa de vida e da prevalência de condições crônicas. Estados de ansiedade e estresse afetam diretamente a qualidade de vida, sendo frequentemente tratados apenas com uso contínuo de fármacos. Nesse contexto, a fisioterapia pode contribuir por meio de técnicas de relaxamento que integram cuidado físico e emocional, favorecendo o bem-estar integral do idoso. **Objetivo:** Relatar a experiência extensionista realizada com idosos do município de Iomerê – SC, destacando os efeitos das técnicas fisioterapêuticas de relaxamento sobre a saúde mental, com ênfase nos níveis de ansiedade. **Método:** A atividade ocorreu em 07 de abril de 2025, no Centro de Convivência do Idoso, envolvendo acadêmicos do curso de Fisioterapia sob orientação docente. Participaram 31 indivíduos, em sua maioria mulheres, com idades entre 42 e 90 anos. Inicialmente, foi aplicado o Questionário de Ansiedade de Hamilton (HAM-A) para avaliar o nível de ansiedade dos participantes. Em seguida, foram aplicadas técnicas fisioterapêuticas de relaxamento, incluindo massagem terapêutica, liberação miofascial, mobilizações articulares, alongamentos e exercícios respiratórios. Ao término da intervenção, o questionário foi reaplicado para análise comparativa dos resultados. **Resultados:** Os resultados demonstraram redução significativa nos níveis de ansiedade após a intervenção, confirmada pela comparação do HAM-A e pelos relatos espontâneos dos participantes. Estes descreveram sensações de leveza, tranquilidade e acolhimento, evidenciando o impacto positivo das técnicas aplicadas. Além dos benefícios clínicos observados, destacou-se a relevância social da ação, ao aproximar a universidade da comunidade e fortalecer vínculos afetivos e de cuidado. Essa experiência também permitiu aos acadêmicos o desenvolvimento de habilidades práticas, sensibilidade social e maior compreensão sobre o papel da fisioterapia na promoção da saúde mental. **Conclusão:** A atividade demonstrou que a fisioterapia, por meio de técnicas de relaxamento, é eficaz na redução de sintomas de ansiedade e na promoção do bem-estar de idosos. Além disso, reforçou a importância do fisioterapeuta como agente de promoção da saúde mental e destacou a relevância das ações extensionistas na formação acadêmica, ao integrar ensino, serviço e comunidade. Essa prática mostrou-se replicável em outros contextos de atenção à saúde do idoso, com potencial para ampliar a atuação fisioterapêutica na área da saúde mental.

Palavras-chave: Fisioterapia; Saúde Mental; Relaxamento; Ansiedade ; Extensão Universitária.