



PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR: A INFLUÊNCIA DA FISIOTERAPIA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

SAILE DO NASCIMENTO FREITAS; ALEX SANDRO ALVES ROCHA; KESSLER PANTALEÃO DE ARAÚJO PEREIRA QUINDERÉ; MARIA ROSELI NASCIMENTO GONÇALVES SILVA; PATRICIA MATEUS DE OLIVEIRA

Introdução: A promoção da saúde mental e do bem-estar é essencial para a qualidade de vida, especialmente entre os idosos. A fisioterapia tem se mostrado uma ferramenta eficaz na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida nessa população. **Objetivo:** Analisar a influência da fisioterapia na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida de idosos. **Materiais e Métodos:** Este estudo foi conduzido com base em uma revisão de escopo, abordando artigos publicados nos últimos cinco anos em bases de dados como PEDro, PubMed e SciELO. Os descritores utilizados foram "fisioterapia", "saúde mental", "idoso", "estresse" e "qualidade de vida". Dos 50 artigos encontrados, 20 foram selecionados para triagem inicial, e 5 atenderam aos critérios de inclusão, sendo escolhidos para análise final. Textos em inglês foram traduzidos usando ferramentas de tradução online para garantir a compreensão e precisão dos dados. A seleção de apenas cinco artigos pode limitar a representatividade dos resultados. Critérios de Inclusão: Foram incluídos estudos dos últimos cinco anos que discutissem a adaptação física e psicológica dos idosos ao envelhecimento, com foco na qualidade de vida. Critérios de Exclusão: Artigos com amostras não representativas ou que não abordassem diretamente a adaptação ao envelhecimento foram excluídos. **Resultados:** Os resultados sugerem que a fisioterapia tem um impacto positivo na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Técnicas como exercícios físicos e alongamentos mostraram-se eficazes, mas o estudo carece de uma análise mais detalhada sobre as diferentes intervenções fisioterapêuticas e suas aplicações específicas. **Conclusão:** A fisioterapia é uma ferramenta valiosa para a promoção da saúde mental e do bem-estar em idosos. Contudo, a pesquisa poderia se beneficiar de uma amostra maior e de diretrizes mais específicas para a prática clínica, aumentando a aplicabilidade dos resultados.

Palavras-chave: **FISIOTERAPIA; SAÚDE MENTAL; IDOSO; ESTRESSE; QUALIDADE DE VIDA**