



## **A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR ENTRE OS IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

LARA COSENDEY BUCKER DO NASCIMENTO; CLÍCIA SANTANA DA SILVA CAMPOS DE MELLO; KARINE TAVARES BOCHAREL; LARISSA ARÊAS ARAÚJO

**Introdução:** O envelhecimento é um processo que, embora traga consigo diversas transformações físicas, cognitivas e emocionais, não deve ser associado à perda da autonomia e do pertencimento social. A inserção de atividades lúdicas no cotidiano dos idosos estimula suas capacidades cognitivas, promove interação social e fortalece vínculos. Infelizmente, há uma visão de que o idoso é um sujeito passivo, desvinculado do prazer e da criatividade. Assim, as práticas lúdicas emergem como instrumentos terapêuticos e humanizadores, que contribuem para construção de uma velhice ativa e digna. **Objetivo:** Este trabalho tem como objetivo promover a saúde do idoso através de atividades lúdicas, enfatizando impactos positivos sobre autoestima, cognição, humor e socialização. **Relato de Experiência:** Trata-se de um relato de experiência baseado em ações extensionistas em instituições de longa permanência e centros de convivência para idosos, planejadas por estudantes de medicina sob orientação docente, com base em referenciais da gerontologia social e da psicologia do envelhecimento. Dentre as práticas, destacam-se oficinas de pintura, música, histórias e jogos de memória. As atividades foram precedidas por conversas acolhedoras, construindo um ambiente de confiança e escuta ativa. A participação dos idosos foi voluntária e suas respostas foram registradas em diários de campo qualitativos, com foco nas reações emocionais e no envolvimento coletivo. As atividades lúdicas promoveram expressivo engajamento dos idosos, despertando sentimentos de alegria, pertencimento e valorização pessoal. Observou-se melhora no humor, na disposição física e na interação social, especialmente entre idosos que antes se mostravam retraídos. Jogos e atividades estimularam a coordenação motora fina e a memória de longo prazo. Além disso, os extensionistas jovens favoreceram o intercâmbio e o fortalecimento do vínculo intergeracional, o que foi mencionado pelos idosos como fator motivacional. **Conclusão:** As atividades lúdicas com idosos revelam-se como práticas transformadoras, que rompem o ciclo de invisibilidade social que frequentemente acomete essa faixa etária. Assim, promover atividades lúdicas é, sobretudo, um ato de respeito à história de cada indivíduo, um compromisso com o envelhecimento ativo e uma forma de empatia. A inclusão dessas práticas nos serviços de saúde e nas políticas públicas à terceira idade é, portanto, uma necessidade ética e social inadiável.

Palavras-chave: **SAÚDE; IDOSOS; ATIVIDADES LÚDICAS**