**Atividades de Lazer na Quarentena para Pessoas com Problemas Psicológicos**

Grupo 8

Eduardo Nago

Emily de Assis Santiago

Helena Pacheco dos Santos

Lorenza Barbosa de Souza

Antes de qualquer coisa, deixamos claro que todas as pesquisas feitas, bem como atividades que serão propostas são baseadas em estudos de psicólogos, sendo dotadas de embasamento científico de profissionais aptos a lidar com o público ao qual nosso trabalho se direciona.

Ressaltamos também, que a todo o momento, reforçaremos que as atividades propostas são formas de amenizar os sintomas desses transtornos psicológicos, e não formas de tratamento efetivo. Sendo assim necessário manter acompanhamento com profissional capacitado.

**PROPOSTA**

Diante de publicações em redes sociais, é notável que muitas pessoas que sofrem com transtornos mentais ou distúrbios psíquicos estão tendo seus sintomas piorados nesses tempos de isolamento social e crise de saúde. Em função disso, nosso trabalho visa propor através de redes sociais, como Facebook e Instagram, atividades de lazer que possam ser realizadas em casa (respeitando as medidas de prevenção) e que, por comprovação de estudos da área da Psicologia, auxiliam essas pessoas e amenizam seus sintomas.

Primeiramente, será proposto um questionário para conhecer essas pessoas e entender o que elas vêm passando nesse difícil momento.

**Questionário 1**

1. Qual transtorno ou problema psicológico você possui?
* Transtorno bipolar, depressão, ansiedade, compulsão alimentar, outro.
1. Qual sua faixa etária?
* Menos de 18, 18 até 25, 26 até 35, mais de 35.
1. Nesse período de isolamento social, você sente que seus sintomas pioraram? Em que escala?
* Pioraram muito, pioraram, pioraram pouco, não notei diferença.
1. Nesse período de isolamento social e crise de saúde, o que está sendo pior para você?
* Falta de contato com outras pessoas, perda da rotina, falta de ocupação, outro.
1. Você vem praticando atividades de lazer? Se sim, quais?
2. Você acha que atividades de lazer recomendadas por psicólogos e profissionais da área poderiam ajudar?

Diante disso, por uma plataforma no Facebook e no Instagram, iremos propor, semanalmente, atividades e conteúdos de lazer direcionados para essas pessoas, sempre especificando qual transtorno elas ajudam. Isso tudo a fim de auxiliar essas pessoas nesse difícil momento.

**Atividades**

Serão separadas de acordo com cada transtorno psicológico.

Por exemplo: no caso de pessoas com ansiedade e depressão, é recomendado atividades físicas por aumentaram a produção de serotonina (substância responsável pelo prazer), nesse caso iremos propor exercícios físicos que podem ser feitos em casa. Outra atividade que auxilia, é a prática de cozinhar, assim iremos propor receitas que podem ser feitas em casa sem muita dificuldade. Ainda outro exemplo, é o da leitura por promover calma e aumentar a circulação de sangue no cérebro, então iremos propor sites que estão oferecendo livros online de graça. Entre várias outras atividades indicadas por profissionais.

No caso de pessoas com ansiedade é recomendado:

* Prática de atividades físicas
* Prática de Yoga
* Meditação
* Cozinhar
* Manter contato virtual com pessoas queridas
* Leitura

No caso de pessoas com depressão é recomendado:

* Alongamento
* Jardinagem
* Exercício físico
* Controle da respiração
* Cozinhar
* Escutar música e dançar
* Manter contato virtual com pessoas queridas

Além disso, iremos criar uma aba nas plataformas virtuais com conteúdos de lazer que não são recomendados de serem consumidos. Por exemplo, filmes que aumentam sintomas de ansiedade por promoverem cenas de suspense muito fortes.

Por fim, iremos propor outro questionário para saber se essas atividades estão realmente ajudando essas pessoas.

**Questionário 2**

1. Qual transtorno ou problema psicológico você possui?
* Transtorno bipolar, depressão, ansiedade, compulsão alimentar, outro.
1. Qual sua faixa etária?
* Menos de 18, de 18 até 25, de 26 até 35, mais de 35.
1. Você acha que os conteúdos propostos em nossas redes sociais estão ajudando de alguma forma ou aliviando sintomas?
* Estão ajudando muito, estão ajudando um pouco, não notei diferença.
1. Quais (is) atividades mais te auxiliaram?
2. Qual (is) atividade você não gostou ou não te agradaram?

Dessa forma, podemos focar melhor no que realmente está sendo efetivo em nossas plataformas.

**Bibliografia**

Todas as nossas pesquisas e atividades estão sendo baseadas nos estudos de Adriana de Araújo, psicóloga formada pela Faculdade de Ciências e Letras, com equivalência de diploma na Universidade de Minho em Portugal e membro da Ordem dos Psicólogos de Portugal.

A profissional possui diversos estudos sobre formas de auxiliar os sintomas de vários transtornos psicológicos através de atividades de lazer, e nós iremos adaptar essas atividades para serem realizadas dentro de casa, respeitando o isolamento social.