**Lazer e Saúde Mental em Período de Isolamento Social**

Grupo 8

Eduardo Nago

Emily de Assis Santiago

Helena Pacheco dos Santos

Lorenza Barbosa de Souza

**Introdução**

Diante do cenário atual de quarentena, é notável através das redes sociais que muitas pessoas alegam estar tendo uma piora em sintomas psicológicos ou mesmo começando a apresentá-los em função do isolamento social e da crise mundial de saúde. Seja pela ausência de convívio com outras pessoas, pela quebra da rotina ou pela situação altamente preocupante que estamos enfrentando. Assim, estudos como de XXXX(ano) indicam que uma parcela da população está tendo sua saúde mental afetado por isso.

Diante de tal fato, nosso projeto visa oferecer apoio e acolhimento a essas pessoas, que vêm apresentando sintomas psicológicos, e oferecer maneiras de amenizá-los. Isso será feito através de atividades de lazer que, comprovadamente, auxiliam na manutenção da saúde mental e por sustentação de contato social, tudo respeitando as medidas de isolamento social propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

O objetivo é mostrar que a falta de lazer e convívio social pode afetar a saúde mental, aumentando sintomas psicológicos, bem como a prática do lazer e do convívio social, ajuda a melhorar a saúde mental; avaliando os efeitos em ambos os casos.

Assim, será apresentada uma relação direta entre a prática do lazer e sua importância tanto para preservação da saúde mental quanto para combater sintomas de doenças psicológicas, um problema crescente na sociedade contemporânea e agravado em tempos de quarentena.

**Metodologia**

De início será proposto um questionário para compreender os fatos iniciais ligados à saúde psicológica das pessoas em isolamento social. Nele as perguntas abordarão o nível de isolamento em que essas pessoas estão, se sentiram mudança ou não na qualidade de sua saúde mental e em que nível isso ocorreu, quais sintomas psicológicos vêm sentindo, o que está sendo pior de lidar no contexto atual vivido, se estão praticando lazer ou pararam de praticar durante a quarentena, se mantém ou não contato com pessoas queridas e se acreditam que as propostas do projeto poderiam ajudar. Assim será possível compreender os efeitos do convívio social e do lazer sobre a saúde mental das pessoas. Esse será feito através de Google Forms e divulgado pelas redes sociais para obter respostas.

Através desse questionário daremos início ao projeto de apoio. Por Instagram e Facebook, serão recomendadas atividades que, por comprovação de estudos da área da psicologia, ajudam a ocupar e distrair a mente, amenizando os sintomas psicológicos. Alguns exemplos são: atividades físicas, meditação, yoga, controle de respiração, cozinhar, leitura, jardinagem. Aqui podemos abordar a questão do lazer como auxiliar na manutenção da saúde mental.

Além disso, por grupo de WhatsApp e encontros no Google Meet, serão propostas atividades de contato e interação entre os participantes, dando espaço para que interajam com outras pessoas,contem como estão se sentindo, o que estão fazendo nesse período de isolamento, se as atividades propostas os estão ajudando e de que forma. Aqui poderemos abordar a questão do convívio social e ainda obter algum feedback sobre o projeto e os objetivos que pretendemos atingir.

As atividades e plataformas a serem realizadas e usadas ficam a critério pessoal, conforme a pessoa se sinta a vontade com as mesmas.

Depois de certo período de desenvolvimento do projeto, para conclusão e retirada de informações finais, será proposto outro questionário para avaliar as mudanças que a prática do lazer e do convívio social proporcionaram. Nesse questionário será perguntado como estava a prática de lazer e o contato com outras pessoas, bem como os sintomas psicológicos, antes de nosso projeto e depois do mesmo. Assim será possível avaliar as mudanças ocorridas. Esse também será através do Google Forms e proposto nas redes sociais do projeto, visando alcançar respostas daqueles que participaram do mesmo.

|  |  |
| --- | --- |
| Atividades | Semanas |
| 21/4 | 27/4 | 4/5 | 11/5 | 18/5 | 25/5 | 1/6 | 8/6 | 22/6 | 29/6 |
| Elaboração Introdução | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Elaboração Base teórica | X | X | X  |  |  |  |  |  |  |  |
| Redação da Metodologia | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Entrega da do Pré-teste coleta dado campo |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Coleta dados de campo |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |
| Análise de dados |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |
| Redação de resultados |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |
| Apresentação de resultados |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |
| Últimas correções |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |
| Envio da versão final |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |