**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, uma parcela da população está tendo sua saúde mental afetada 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.

**Base Teórica**

A ideia do projeto partiu de escritos de Joffre Dumazedier, mas especificadamente da terceira edição do livro Lazer e Cultura Popular, publicado em 2004. Dumazedier coloca que uma das funções do lazer é a do divertimento e da recreação, responsáveis pela manutenção do que ele chama de higiene mental. Ainda complementa dizendo que a monotonia diária tem efeitos negativos na personalidade humana, afetando o desenvolvimento pessoal e a criatividade. Joffre define como lazer as ocupações nas quais há livre vontade de participação e que promovem maior qualidade de vida e saúde mental. Advoga também que a prática do lazer tem reconhecida participação no tratamento do Acompanhamento Terapêutico, o que já foi confirmado por Benedetto Saraceno, ex-diretor do Departamento de Saúde Mental da OMS (Organização Mundial da Saúde). Um exemplo disso é a implantação do Programa de Lazer Assistido da UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro) no Hospital Psiquiátrico Estadual de Jurujuba em Niterói, que começou em 1996 e perdura até os dias atuais (FONTE??).

Ponde (ano) também apresenta estudos na área através da sua tese de doutorado intitulada “Lazer e Saúde Mental: uma abordagem semântica e pragmática no campo da saúde coletiva”. Este autor defende que a prática de lazer é um indicador de boa saúde mental. Em um estudo realizado com 552 mulheres em uma região metropolitana brasileira, foi comprovado que aquelas que mais praticavam lazer apresentavam menos sintomas de ansiedade e depressão do que aquelas não praticantes. O autor argumenta também que a prática do lazer é um fator de proteção contra sintomas psicológicos por amortecer efeitos estressores. E por fim, advoga que o apoio social é um importante aliado na manutenção da saúde mental.

 Ponde (ano) defende que atividades socializantes que promovem divertimento e apoio social proporcionam bem estar mental. Bacheladenski (ano) afirma em seus estudos que o lazer e o convívio social possibilitam o desenvolvimento de valores como solidariedade, respeito e empatia, muito importantes no momento atual.

Abordando agora a questão da quarentena e saúde mental, a psicóloga Silvia Cury (ano mesmo sendo blog ou reportagem sempre que indica um autor ou um especialista tem que colocar o ano da obra/fala)levanta uma série de relações. A primeira questão envolve o medo do desconhecido, o fato de não saber ao certo o que está acontecendo e ser bombardeado a todo o momento por inúmeras informações e notícias, na grande maioria, ruins e, por vezes, provenientes de fontes duvidosas pode aumentar sintomas de estresse e ansiedade. A psicóloga recomenda que não fique acompanhando notícias a todo o momento incansavelmente e que procure fontes confiáveis e que não sejam sensacionalistas. Outro ponto é o do distanciamento social que faz com que muitas pessoas sintam-se isoladas e excluídas, interferindo na saúde mental. Há também a falta de ocupação ao estar demasiadamente em casa, que provoca desânimo e contribui para o aparecimento ou piora dos sintomas psicológicos.

Outros estudos na área estão sendo feitos por Maria Tavares Cavalcanti, professora do Instituto de Psiquiatria da UFRJ. Ela afirma que uma mudança tão brusca na rotina, como a que estamos enfrentando, afeta severamente nosso funcionamento cerebral e, consequentemente, a saúde mental, principalmente para quem já possui algum transtorno psicológico. Dá ênfase também ao sentimento de solidão e tédio desenvolvidos ao ficar em casa sem contato social. A psicóloga propõe que as pessoas usem da tecnologia para manter contato social de forma virtual e incentiva a prática de atividades que tragam prazer e satisfação, como livros, filmes, jogos, música e qualquer coisa que ajude a se distrair.

O Instituto de Psicologia da UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul) disponibilizou um material online sobre o assunto, afirmando que diante da situação atual algumas pessoas podem estar apresentando sintomas de ansiedade, medo, desespero, estresse, irritação e tédio.

Incentivaram a prática de atividades que tragam satisfação e distração e a manutenção do contato social online com pessoas queridas.

Complementando, as atividades a serem propostas em nossas redes sociais são baseadas em estudos de Adriana de Araújo (ano), psicóloga formada e com reconhecimento de diploma em Portugal e inscrita no Conselho Nacional dos Psicólogos de São Paulo. Ela recomenda atividades que ajudam a aliviar os sintomas de ansiedade, estresse, depressão, irritabilidade e ocupam a mente. Como exemplos: a prática de exercício físico eleva a produção de serotonina, hormônio responsável pelo prazer; a ioga e a meditação ajudam a diminuir efeitos estressores, prejudiciais ao cérebro; controle de respiração ajuda a reduzir as reações do sistema nervoso autônomo; cozinhar trabalha bem o cérebro, em especial com alimentos ricos em triptofano (banana, chocolate) por aumentarem a produção de neurotransmissores que regulam a ansiedade; leitura, por proporcionar distração e melhorar a qualidade do sono; jardinagem.

**Fontes Bibliográficas**

<https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/o-impacto-do-lazer-na-saude-mental-da-sociedade-e-o-programa-de-lazer-assistido/56547>

<https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/view/1268>

<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000500031&lng=en&nrm=iso>

PONDE, M.P.; CAROSO, C. Lazer como fator de proteção da saúde mental. Rev.Ciênc Med. 2003;12(2):163-72. [citado em 28 abr 2012].

<https://www.hcor.com.br/hcor-explica/outras/saude-mental-quarentena/>

<https://ufrj.br/noticia/2020/03/25/coronavirus-saude-mental-em-tempos-de-isolamento>

<https://www.ufrgs.br/colegiodeaplicacao/2020/04/06/saude-mental-em-tempos-de-pandemia-e-isolamento-social/>

precisam usar a norma ABNT

Autor. *Título*. Cidade. Estado. Editora. Ano. Disponível em: (endereço eletrônico). Acesso em (dia) – para livro

Autor. Título. *Revista*. Cidade. Estado. Editora. Volume. Número. Ano. Disponível em: (endereço eletrônico). Acesso em (dia) – para artigo científico

Autor. *Título*. Tese ou Dissertação defendida no curso.... Universidade.Cidade. Estado. Ano. Disponível em: (endereço eletrônico). Acesso em (dia) – para tese ou dissertação

**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, no próprio Instagram e Facebook, serão propostos links para encontros no Google Meet, a fim de que essas pessoas tenham contato e interação entre si, dando espaço para que contem como estão se sentindo, o que estão fazendo nesse período de isolamento, se as atividades propostas estão ajudando. Aqui poderemos abordar questão do convívio social e obter algum feedback sobre o projeto.

As atividades de lazer propostas no Instagram e no Facebook, bem como os encontros feitos no Google Meet ficam a critério pessoal. A atividade e a participação no encontro devem ser realizadas caso a pessoa se sinta a vontade.

Diante disso, poderemos analisar os efeitos que a prática do lazer, bem como a falta do lazer, tem sobre a saúde mental e psicológica das pessoas.

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |  |