**Este texto vai no Template, comno parte da metodologia. Não precisa de capa.**

**Lazer e Saúde Mental**

Grupo 8

Eduardo Nago

Emily de Assis Santiago

Helena Pacheco dos Santos

Lorenza Barbosa de Souza

**Pré – Teste: Pesquisa de Campo**

Para servir de base em nosso trabalho, foi proposto um questionário para saber como está a saúde mental das pessoas durante a quarentena, quais sintomas psicológicos estão apresentando e quais práticas de lazer estão praticando. O objetivo é avaliar as relações entre o lazer e a saúde mental, propostas em nossa base teórica.

Até o dado momento, temos que a maior parcela das pessoas que responderam ao questionário teve uma piora em sua saúde mental devido à quarentena. Entre os sintomas psicológicos tiveram destaque o sono desregulado, a preocupação excessiva e a maior sensibilidade emocional. Quanto ao que está sendo mais difícil de lidar, muitos mencionaram falta de contato social e preocupação com o retorno à normalidade.

Poucos foram os que disseram que não estão fazendo atividade alguma para tentar se distrair e melhorar sua saúde mental, embora alguns tenham relatado que por mais que tentem fazer algo não conseguem ou que ficam abalados quando se sentem improdutivos. A maioria relatou que está buscando formas de distrair a mente e ocupar o tempo e que isso realmente está ajudando a se sentir melhor e aliviar alguns sintomas, como os citados a cima. Entre as atividades mais mencionadas tivemos o uso de plataformas digitais para ver filmes, ouvir músicas e ler livros e o contato com amigos e pessoas queridas por meios virtuais; uma parcela um pouco menor citou atividades físicas e meditação.

Diante das respostas obtidas até o momento, fica claro que as pessoas estão realmente tendo sua saúde mental afetada pela situação atual a que estamos enfrentando, como o isolamento social e a preocupação com a crise mundial de saúde. Além disso, estão buscando alternativas no lazer para se ocupar e buscar aliviar essas dificuldades que estão afetando seu bem estar psicológico.