

RESUMO SIMPLES - ÁREA DE CIÊNCIAS HUMANAS E ARTES

A IMPORTÂNCIA DO LAZER E DO TEMPO LIVRE PARA A SAÚDE MENTAL

Livia Moreira Damasceno (liviamoreiradamasceno@gmail.com)

Maria Geisyele Machado Teixeira (geisyelemachadoteixeira@gmail.com)

Railane Do Nascimento (Railane7900@gmail.com)

Thayla Luana Nunes Rodrigues (thaylaluananunesrodri@gmail.com)

INTRODUÇÃO: Em um contexto de rotinas intensas e demandas crescentes, muitas pessoas negligenciam o autocuidado e o descanso, fatores essenciais para a manutenção do bem-estar psicológico. O lazer e o tempo livre são componentes fundamentais para a promoção da saúde mental, pois contribuem para o equilíbrio emocional, a redução do estresse e o fortalecimento dos vínculos sociais. **OBJETIVOS:** Conscientizar o público em geral a respeito da importância do lazer e do tempo livre para a saúde mental. Além disso, buscamos refletir sobre como a ausência de momentos de descanso podem afetar negativamente a qualidade de vida e as relações sociais. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa que consistiu na elaboração e distribuição de um folder informativo com o intuito de promover a conscientização sobre a importância do lazer e do tempo livre para a saúde mental. O trabalho foi estruturado em três eixos: Eixo 1: elaboração do material, com seleção dos conteúdos e definição do formato visual; Eixo 2: distribuição do folder em espaços de convivência, acompanhada da observação das reações e comentários do público; e Eixo 3: sistematização das informações obtidas, com registro das percepções observadas.

RESULTADOS: A ação favoreceu a sensibilização do público quanto à importância do descanso, do autocuidado e do equilíbrio emocional. Durante a distribuição do material, observou-se interesse e participação nas discussões, o que estimulou reflexões sobre hábitos cotidianos e reforçou a compreensão do lazer como fator essencial para a promoção da saúde mental. **CONCLUSÃO:** O trabalho evidenciou a importância do lazer e do tempo livre como fatores essenciais para a preservação da saúde mental. Momentos de descanso e atividades prazerosas contribuem para o equilíbrio emocional e para a melhoria da qualidade de vida. Assim, destaca-se a relevância de incluir práticas de autocuidado na rotina diária como forma de promover bem-estar e prevenir o adoecimento psicológico.

Palavras-chave: lazer; saúde mental; autocuidado.