A INFLUÊNCIA DO LAZER NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: UM PROJETO DE EXTENSÃO

Gustavo Viana Pedreira[1]; Ana Júlia Ribeiro Matos Soares[1]; Lara Jordana Barros Porto[1]; Mateus Rodrigues Amorim[1]; Yana Nunes Costa[1]; Igor Monteiro Lima Martins[2].

[1]Discentes do Curso de Medicina da UNIFIPMoc – Afya.

[2]Docentes do Curso de Medicina da UNIFIPMoc – Afya.

Introdução: A adolescência, marcada por uma série de mudanças físicas, emocionais e sociais, representa um período crucial em que os jovens redefinem seus domínios e concepções. No entanto, essa fase de transição não está isenta de desafios, e a vulnerabilidade inerente pode expor os indivíduos a riscos significativos para sua saúde mental, intensificando os efeitos adversos. Nesse contexto, torna-se imperativo explorar os elementos que desencadeiam a resiliência nesse grupo, e é notório que o suporte social desempenha um papel crucial. Entre esses elementos, a prática esportiva e as atividades de lazer surgem como poderosos fatores de proteção, desempenhando um papel essencial na promoção da qualidade de vida para adolescentes em situação de risco psicossocial. **Objetivo:** Promover o conhecimento sobre a saúde mental associado ao lazer que desempenha papel importante no equilíbrio emocional, proporcionando oportunidades para relaxar e construir relações saudáveis, complementando assim os esforços para a saúde mental. **Método:** Trata-se de um estudo qualitativo do tipo pesquisa-ação conduzido para beneficiar adolescentes que cursam o primeiro e segundo ano do ensino médio na Escola Estadual Deputado Esteves Rodrigues, localizada em Montes Claros, MG, durante o segundo semestre de 2023. Inicialmente, realizou-se um levantamento das necessidades em conjunto com a diretora da instituição educacional para identificar os problemas mais comuns na unidade em questão. Com base nessa análise, foram elaborados planos de ação extensionistas que abordam as questões identificadas, com foco nas áreas de recreação e bem-estar mental. **Resultado:**A intervenção envolveu um total de 80 alunos do 1º e 2º ano, denominada 'Momento Descompressão'. O evento teve como foco proporcionar lazer, com gincanas, jogos de baralho e partidas de futebol. A iniciativa visou criar uma pausa revigorante na rotina acadêmica, promovendo diversão e fortalecendo os laços entre os participantes. O resultado foi um ambiente escolar mais leve e colaborativo.**Conclusão:** Com isso, o projeto "A - DÔ - LÊ - SER: Amparando mentes em crescimento" atingiu seu objetivo de maneira satisfatória, levando os adolescentes uma integração com os acadêmicos que possibilitou um momento de lazer favorecendo o bem-estar emocional incentivando a interação positiva.

Palavras-chave: Adolescentes; Saúde Mental;Lazer.

Aprovação Comitê de Ética: 5.537.507/2022