



## FAZER O QUE GOSTO: FATORES QUE COLABORAM PARA A SAÚDE MENTAL

SAMIRA DA SILVA NOJOSA

**INTRODUÇÃO:** A busca pela saúde mental é fundamental para o bem-estar e qualidade de vida. Uma das maneiras de promover esse equilíbrio é por meio da prática de atividades que proporcionem satisfação pessoal. Este resumo aborda os fatores que colaboram para a saúde mental ao fazer o que se gosta, apresentando os objetivos, a metodologia utilizada, os resultados encontrados, a discussão sobre os achados e a conclusão do estudo. **OBJETIVOS:** O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos de fazer o que se gosta nas pessoas em relação à sua saúde mental. **METODOLOGIA:** Para alcançar os objetivos propostos, foram realizadas pesquisas e revisões de estudos científicos que exploraram a relação entre fazer o que se gosta e a saúde mental. Foram analisados artigos de periódicos, livros e estudos relevantes, de autores renomados, das bases de dados mais conhecidas no meio acadêmico, como Google Acadêmico e SCieLO, considerando variáveis como felicidade, satisfação pessoal, estresse e autoestima. **DISCUSSÃO:** Fazer o que se gosta demonstrou estar positivamente relacionado à redução do estresse, aumento da felicidade e da satisfação com a vida, além de promover uma maior autoestima e bem-estar emocional. A prática de atividades que despertam prazer e interesse pessoal proporciona uma sensação de realização e propósito na vida, o que contribui para a saúde mental. O estudo bibliográfico foi realizado a partir da pesquisa realizada em cinco (05) artigos de periódicos e revistas, todos em idioma português do Brasil, dentro do período de publicação de 2017 a 2022. **CONCLUSÃO:** Este estudo evidenciou que fazer o que se gosta é um fator relevante para a promoção da saúde mental. Engajar-se em atividades prazerosas e satisfatórias é uma estratégia eficaz para lidar com o estresse e melhorar o bem-estar emocional. Portanto, é importante que as pessoas busquem identificar e reservar tempo para realizar atividades que as deixem felizes e satisfeitas, a fim de promover uma melhor saúde mental e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Saúde mental, Coisas prazerosas, Fazer o que gosto, Bem estar emocional, Qualidade de vida.