



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

**REFLEXÕES SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ÓCIO E A CRIATIVIDADE E COMO ALGUNS  
 DISTÚRBIOS PSÍQUICOS PODEM CONTRIBUIR NEGATIVAMENTE PARA O  
 DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

**REFLECTIONS ON THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE AND CREATIVITY AND HOW  
 SOME MENTAL DISORDERS CAN NEGATIVELY CONTRIBUTE TO PERSONAL DEVELOPMENT**

**REFLEXIONES SOBRE LA RELACIÓN ENTRE EL OCIO Y LA CREATIVIDAD Y CÓMO  
 ALGUNOS TRASTORNOS PSÍQUICOS PUEDEN CONTRIBUIR NEGATIVAMENTE AL  
 DESARROLLO PERSONAL**

Vitória Guimarães Teixeira<sup>1</sup>, Gabriel Ferreira Lopes<sup>1</sup>, Luana Mota Lima<sup>1</sup>, Matheus Felipe Cordeiro Souza de Almeida<sup>1</sup>, Pedro Antônio Vieira Ferreira<sup>1</sup>, Kemile Albuquerque Leão<sup>1</sup>

e483743

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i8.3743>

PUBLICADO: 08/2023

**RESUMO**

A saúde mental tem se tornado um tema amplamente discutido na sociedade atual, especialmente em relação à sobrecarga de trabalho e ao estresse decorrente dessa condição. Este artigo de revisão tem como objetivo apresentar evidências científicas relacionando o desenvolvimento da criatividade com o ócio, identificar fatores que impactam negativamente na criatividade e discutir estratégias para estimulá-la, como o *mindfulness* e outras práticas de lazer. Através de uma pesquisa bibliográfica exploratória, foram selecionados artigos que abordam o tema, utilizando como base de dados o Google. A análise dos artigos revelou que o ócio criativo pode ser uma oportunidade para desenvolver a criatividade e inovação, permitindo explorar novas ideias e perspectivas. Estudos na área de neurociência indicam que o processo criativo envolve diversas áreas do cérebro, e o ócio pode estimular a interação entre essas áreas de forma mais livre e espontânea. Além disso, práticas como o *mindfulness* têm sido associadas à melhora na criatividade e na saúde mental. No entanto, é importante destacar que fatores como a sobrecarga de trabalho, a depressão e a síndrome de burnout podem impactar negativamente no desenvolvimento da criatividade. Portanto, estratégias para prevenir e tratar esses problemas são fundamentais para garantir a saúde mental e o bem-estar das pessoas. Conclui-se que o ócio criativo pode ser uma abordagem promissora para estimular a criatividade e prevenir a síndrome de burnout, proporcionando benefícios para a saúde mental das pessoas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ócio. Criatividade. Distúrbios psíquicos.

**ABSTRACT**

*Mental health has become a widely discussed topic in today's society, especially in relation to work overload and the stress resulting from this condition. This review article aims to present scientific evidence linking the development of creativity with leisure, identify factors that negatively impact creativity, and discuss strategies to stimulate it, such as mindfulness and other leisure practices. Through exploratory bibliographic research, articles addressing the topic were selected, using Google as the database. The analysis of the articles revealed that creative leisure can be an opportunity to develop creativity and innovation, allowing the exploration of new ideas and perspectives. Studies in the field of neuroscience indicate that the creative process involves various areas of the brain, and leisure can stimulate the interaction between these areas more freely and spontaneously. Additionally, practices such as mindfulness have been associated with improvement in creativity and mental health. However, it is important to highlight that factors such as work overload, depression, and burnout syndrome can negatively impact the development of creativity. Therefore, strategies to prevent and treat these problems are fundamental to ensure mental health and well-being of individuals. It is concluded that creative leisure may be a promising approach to stimulate creativity and prevent burnout syndrome, providing benefits for people's mental health.*

**KEYWORDS:** Leisure. Creativity. Mental disorders.

<sup>1</sup> Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga (FADIP).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REFLEXÕES SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ÓCIO E A CRIATIVIDADE E COMO ALGUNS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS  
PODEM CONTRIBUIR NEGATIVAMENTE PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL  
Vitória Guimarães Teixeira, Gabriel Ferreira Lopes, Luana Mota Lima, Matheus Felipe Cordeiro Souza de Almeida,  
Pedro Antônio Vieira Ferreira, Kemile Albuquerque Leão

### RESUMEN

*La salud mental se ha convertido en un tema ampliamente discutido en la sociedad actual, especialmente en relación con la sobrecarga de trabajo y el estrés resultante de esta condición. Este artículo de revisión tiene como objetivo presentar evidencias científicas que relacionen el desarrollo de la creatividad con el ocio, identificar factores que impacten negativamente en la creatividad y discutir estrategias para estimularla, como la atención plena (mindfulness) y otras prácticas de ocio. A través de una investigación bibliográfica exploratoria, se seleccionaron artículos que abordan el tema, utilizando como base de datos Google. El análisis de los artículos reveló que el ocio creativo puede ser una oportunidad para desarrollar la creatividad e innovación, permitiendo explorar nuevas ideas y perspectivas. Los estudios en el área de la neurociencia indican que el proceso creativo involucra diversas áreas del cerebro, y el ocio puede estimular la interacción entre estas áreas de forma más libre y espontánea. Además, prácticas como la atención plena han sido asociadas con la mejora en la creatividad y la salud mental. Sin embargo, es importante destacar que factores como la sobrecarga de trabajo, la depresión y el síndrome de burnout pueden impactar negativamente en el desarrollo de la creatividad. Por lo tanto, las estrategias para prevenir y tratar estos problemas son fundamentales para garantizar la salud mental y el bienestar de las personas. Se concluye que el ocio creativo puede ser un enfoque prometedor para estimular la creatividad y prevenir el síndrome de burnout, proporcionando beneficios para la salud mental de las personas.*

**PALABRAS CLAVE:** Ocio. Creatividad. Trastornos psíquicos.

### INTRODUÇÃO

A saúde mental tem sido cada vez mais debatida na sociedade atual. Muito se tem investigado sobre a relação entre sobrecarga de trabalho e transtornos decorrentes desse fator. A depressão e a ansiedade são os dois principais distúrbios psíquicos estudados quando se pensa em excesso de atividades. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão será a principal causa de incapacidade em todo o mundo até 2030. Além disso, estima-se que a Síndrome de Burnout, que é um estado de exaustão física, emocional e mental causado pelo trabalho, afeta cerca de 30% dos trabalhadores em todo o mundo. Esses dados refletem a importância de se discutir estratégias para prevenir e tratar problemas de saúde mental (OMS, 2023).

Historicamente, a sobrecarga de trabalho tornou-se evidente com a Revolução Industrial, período em que houve uma mudança significativa na forma como as pessoas trabalhavam e viviam. Com a crescente necessidade de produção e a utilização de máquinas, houve um aumento na demanda por trabalho e, conseqüentemente, uma redução no tempo de lazer. Essa mudança teve um impacto significativo na vida da população; há evidências de que a falta de tempo para atividades de lazer ou mesmo para o ócio pode levar a problemas de saúde mental (De Masi, 2000).

O ócio não deve ser entendido apenas como “tempo livre”, mas sim como um momento oportuno para o desenvolvimento da criatividade e da inovação. Segundo o filósofo e sociólogo italiano Domenico de Masi, o ócio criativo é “a capacidade de usar o tempo livre para fazer coisas que você gosta, que são úteis e que lhe trazem prazer”. Nesse sentido, é possível estabelecer uma relação positiva entre o momento de ócio e desenvolvimento pessoal, uma vez que o tempo livre pode ser propício para explorar novas ideias e perspectivas. As neurociências têm contribuído para a compreensão desta relação entre ócio e criatividade. Estudos indicam que o processo criativo



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REFLEXÕES SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ÓCIO E A CRIATIVIDADE E COMO ALGUNS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS  
PODEM CONTRIBUIR NEGATIVAMENTE PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL  
Vítória Guimarães Teixeira, Gabriel Ferreira Lopes, Luana Mota Lima, Matheus Felipe Cordeiro Souza de Almeida,  
Pedro Antônio Vieira Ferreira, Kemile Albuquerque Leão

envolve diversas áreas do cérebro, e que o ócio pode ser um momento para que essas áreas interajam de forma mais livre e espontânea (Marinho Maciel; Martins, 2019; Souza *et al.*, 2019).

Este estudo de revisão objetivou levantar estudos que abordem a relação entre o ócio e a criatividade, de forma a contribuir para a discussão da temática. Pretendeu-se investigar se há evidências científicas relacionando o desenvolvimento da criatividade com o ócio, e apontar fatores que possam impactar negativamente no desenvolvimento da criatividade. Por fim, os autores também investigaram se estratégias como o *mindfulness* e outras práticas de lazer podem contribuir para o melhor aproveitamento do ócio.

### 2 MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa exploratória, de cunho bibliográfico, realizada durante o primeiro semestre de 2023. Para tal, foram selecionados artigos que abordassem o tema em questão, utilizando como base de dados o *ResearchGate*, uma plataforma *online* que reúne uma vasta quantidade de trabalhos científicos e acadêmicos de diversas áreas de conhecimento. Os descritores utilizados foram "bases neurocientíficas da criatividade", "ativação comportamental", "depressão", "ansiedade", "terapia cognitivo-comportamental", "tratamento para depressão" e "protocolo integrador". A busca de artigos se deu através da utilização desses descritores, de forma individual ou em combinação, com o intuito de abranger o máximo de trabalhos relacionados ao tema. Não houve delimitação temporal.

Foram adotados como critérios de inclusão os artigos completos, publicados em português ou inglês, que se relacionassem diretamente com o tema investigado. Já o critério de exclusão foi eliminar artigos que abordaram distúrbios psíquicos sem explorar sua relação com o desenvolvimento da criatividade. Para a análise dos artigos selecionados, foi realizada uma leitura sistemática a fim de identificar as características do protocolo integrador utilizado e os resultados obtidos. Em seguida, foi realizada uma síntese dos achados.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O método adotado permitiu a seleção dos artigos mais relevantes sobre o tema, possibilitando a análise de alguns protocolos de terapia de ativação comportamental utilizados e seus resultados no tratamento da depressão. Na busca realizada, foram encontrados 17 artigos, 1 tese de doutorado e 1 livro. Dentre eles, apenas 8 cumpriram todos os critérios de inclusão para composição da tabela 01, que apresenta artigos com evidências da relação entre ócio e criatividade. Os demais artigos foram usados em partes para aprofundamento do estudo e embasamento para a construção da discussão.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REFLEXÕES SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ÓCIO E A CRIATIVIDADE E COMO ALGUNS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS  
PODEM CONTRIBUIR NEGATIVAMENTE PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL  
Vitória Guimarães Teixeira, Gabriel Ferreira Lopes, Luana Mota Lima, Matheus Felipe Cordeiro Souza de Almeida,  
Pedro Antônio Vieira Ferreira, Kemile Albuquerque Leão

Tabela 1 - Evidências científicas relacionando o ócio com o desenvolvimento da criatividade

Autor e ano	Título do trabalho	Síntese das ideias
Adilson Cristiano Habowski, e Elaine Conte. 2020.	O ócio criativo e suas perspectivas na educação	Compilado de ideias de pensadores que afirmavam que o ócio é a fonte de toda criatividade e finalidade do trabalho. – Revisão de literatura.
Victor Reis Mazzei, Maria, Cecília da Silva Camargo, e André da Silva Mello. 2019.	Produção Versus Criatividade: A intensificação do trabalho docente universitário à luz do ócio criativo	Artigo desenvolvido baseando-se em levantamentos bibliográficos que permitiram discutir a produtividade, criatividade e competição. – Revisão de literatura.
Filipe Bassan Marinho Maciel. 2019.	Desenvolvendo ideias criativas com neurociência: <i>workshop</i> para arquitetura e urbanismo	Foi estruturado em duas partes, sendo que a primeira apresentou os conceitos da neurociência e na segunda parte foram executadas três atividades práticas. Os alunos aprenderam quatro técnicas/estratégias de desenvolvimento de ideias, de forma individual e em grupo. – <i>Workshop</i> .
Ellen Ximendes. 2010.	As bases neurocientíficas da criatividade. O contributo da neurociência no estudo do comportamento criativo	Discute e apresenta os possíveis mecanismos cerebrais subjacentes ao comportamento criativo com base nas divulgações da neurociência cognitiva. – Revisão de literatura.
Roberto de Oliveira Loureiro. 2009.	O ócio Criativo e as Inteligências Múltiplas: dimensões do Domenico de	Análise dos estudos de Domenico de Masi e Howard Gardner sobre o ócio criativo e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

REFLEXÕES SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ÓCIO E A CRIATIVIDADE E COMO ALGUNS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS  
PODEM CONTRIBUIR NEGATIVAMENTE PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL  
Vítória Guimarães Teixeira, Gabriel Ferreira Lopes, Luana Mota Lima, Matheus Felipe Cordeiro Souza de Almeida,  
Pedro Antônio Vieira Ferreira, Kemile Albuquerque Leão

	Masi e Howard Gardner sobre o trabalho contemporâneo	das inteligências múltiplas. Também foi analisado o pensamento evolutivo das principais teorias administrativas e uma análise crítica do trabalho no mundo globalizado. – Revisão de literatura.
Benjamin F. Jones e Bruce A. Weinberg. 2011.	<i>Age dynamics in scientific creativity</i>	A partir de uma extensa revisão da literatura e análise de dados, os pesquisadores conseguiram identificar padrões surpreendentes correlacionando a criatividade científica com a idade.
Valeria Drago, Paul S. Foster, Kenneth M. Heilman, Debora Aricò, John Williamson, Pasquale Montagna, Raffaele Ferri. 2010.	A correlação entre sono e criatividade	Revisão da literatura com base nas pesquisas da neurociência cognitiva e do sono.
Brian J. Lucasa e Loran F. Nordgrenb	A ilusão criativa	Em oito estudos, testaram se as pessoas entendem o curso de tempo de sua própria criatividade.

(Fonte: Elaborada pelos autores)

A criatividade é desenvolvida por um processo complexo, que envolve diversas regiões do cérebro e que pode ser estimulada por uma série de fatores, incluindo experiências de ócio e *mindfulness*. A partir da análise dos artigos, foi possível entender melhor como ocorre o desenvolvimento da criatividade e os fatores que podem estimulá-la ou inibi-la. Com o desenvolvimento de técnicas avançadas de visualização do cérebro, consegue-se relacionar determinados comportamentos com áreas cerebrais específicas. Através da neurociência cognitiva, é possível evidenciar as bases científicas do comportamento criativo, explicitando que a criatividade é uma atividade comum da biologia do ser humano, não sendo uma habilidade exclusiva de gênios, como muitos pensam. O estudo de neurociências de Marinho Maciel & Martins (2019) sugere que a criatividade é um processo complexo que envolve múltiplas regiões do cérebro, incluindo o córtex pré-frontal, o córtex cingulado anterior e o córtex parietal inferior. A interação entre essas regiões é



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REFLEXÕES SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ÓCIO E A CRIATIVIDADE E COMO ALGUNS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS  
PODEM CONTRIBUIR NEGATIVAMENTE PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL  
Vítória Guimarães Teixeira, Gabriel Ferreira Lopes, Luana Mota Lima, Matheus Felipe Cordeiro Souza de Almeida,  
Pedro Antônio Vieira Ferreira, Kemile Albuquerque Leão

fundamental para o desenvolvimento da criatividade, permitindo a combinação de ideias e o pensamento divergente. É evidente que as bases neurocientíficas por trás do processo criativo vão muito além do que antigamente era estabelecido, onde o responsável pela criatividade era considerado o hemisfério direito do cérebro. Hoje, pode-se concluir que o comportamento criativo é advindo de conexões cerebrais de diversos sistemas diferentes, como o sistema límbico, sensorial, motor, regiões corticais e estruturas subcorticais.

Muito se tem estudado e investigado quanto a padrões que possam evidenciar, por exemplo, se a criatividade científica segue ou não um declínio linear em relação a idade da pessoa. De acordo com Benjamin F. Jones e Bruce A. Weinberg, os quais realizaram um estudo sobre o impacto da idade na capacidade criativa de cientistas, a criatividade não segue um declínio linear de acordo com a idade. Além disso, os pesquisadores concluíram que outros fatores desenvolvem papéis mais importantes no processo criativo, como experiências, motivação e oportunidades.

Já no estudo de Wagner e colaboradores, relatou-se o papel do sono no pensamento criativo. Descobriu-se que 59% dos participantes que foram autorizados a dormir foram capazes de realizar a tarefa em um tempo 70% menor que o outro grupo, evidenciando que o sono fornece mecanismos cruciais para a memória, a criatividade e o processamento de ideias que podem ser importantes para funções além da consolidação e fortalecimento da memória. A atividade do comportamento cognitivo é processada no lobo frontal. Já o sistema límbico é responsável pelas emoções e impulsos básicos, como sono e atividade sexual. Foi mostrado que o sono tem relação direta com essas áreas: o paciente que mantém um sono com duração inferior a 7-8 horas por noite, está propenso a depressão, ansiedade e sentimento suicida.

Todavia, é importante ressaltar que alguns fatores podem impactar negativamente no desenvolvimento da criatividade, como a depressão, a ansiedade e a Síndrome de Burnout. Por isso, é fundamental buscar estratégias para prevenir e tratar esses problemas, a fim de garantir a saúde mental e o bem-estar das pessoas. A depressão é uma condição de saúde mental que pode ter um impacto significativo em várias áreas da vida, incluindo a criatividade. Vários estudos têm explorado a relação entre a depressão e a capacidade criativa, fornecendo insights sobre como a doença pode afetar negativamente o desenvolvimento criativo das pessoas.

A depressão pode gerar um estado de desânimo e falta de motivação, o que pode inibir a capacidade de uma pessoa explorar sua criatividade. Cavalari, Nascimento e Alves (2016) destacam em sua revisão sistemática que a depressão está relacionada a um aumento da ruminação negativa, que é a tendência de pensar repetidamente em problemas, falhas e emoções negativas. Essa ruminação pode criar um ciclo de pensamentos autodepreciativos que dificulta o acesso a ideias criativas e soluções inovadoras. Além disso, a depressão pode diminuir a energia e o interesse em atividades anteriormente prazerosas, incluindo aquelas ligadas à expressão criativa. O desinteresse geral pode resultar em uma falta de motivação para se envolver em atividades criativas, como escrever, pintar, compor música ou explorar novas ideias.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REFLEXÕES SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ÓCIO E A CRIATIVIDADE E COMO ALGUNS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS  
PODEM CONTRIBUIR NEGATIVAMENTE PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL  
Vítória Guimarães Teixeira, Gabriel Ferreira Lopes, Luana Mota Lima, Matheus Felipe Cordeiro Souza de Almeida,  
Pedro Antônio Vieira Ferreira, Kemile Albuquerque Leão

De acordo com Braga, Campanini e Teixeira (2015), a terapia cognitiva baseada em *mindfulness* tem sido utilizada como abordagem no tratamento individual da depressão. A prática do *mindfulness* busca trazer a atenção plena ao momento presente, ajudando os indivíduos a observarem seus pensamentos e emoções sem julgamento. Essa abordagem pode ser especialmente relevante para a criatividade, pois a depressão muitas vezes está associada a pensamentos negativos, autorrecriação e autocrítica. Um estudo sobre terapia cognitiva baseada em *mindfulness* no atendimento clínico individual de depressão sugere que o *mindfulness* pode ajudar a reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, que são frequentemente associados a um bloqueio criativo. Além disso, um estudo sobre *mindfulness* em crianças com ansiedade e depressão sugere que a prática regular de *mindfulness* pode melhorar a criatividade em crianças (Souza *et al.*, 2019).

A revisão sistemática realizada por Amorim, de Oliveira e Gomes (2018) enfatiza a importância da terapia cognitiva baseada em *mindfulness* na prevenção de recaídas em pacientes com depressão. Ao abordar a relação entre a depressão e a criatividade, é crucial considerar intervenções terapêuticas que visem reduzir os sintomas depressivos, promover um pensamento mais adaptativo e aumentar a motivação para a expressão criativa.

Outro fator importante que pode impactar negativamente no desenvolvimento da criatividade é a sobrecarga, que pode levar à síndrome de burnout. Desde a Revolução Industrial, o aumento da produção e a necessidade de maior produtividade têm sido priorizados em detrimento do tempo livre e do ócio, o que pode levar a um esgotamento físico e mental. Dados atuais apontam para um aumento significativo dos casos de ansiedade, depressão e estresse em todo o mundo, especialmente devido ao contexto de pandemia. A falta de estímulos adequados, o excesso de rotina, o medo de errar e a falta de tempo livre podem atrapalhar o desenvolvimento da criatividade. Por outro lado, fatores como o desafio, a curiosidade, o interesse e a liberdade para experimentar novas ideias e abordagens podem estimular a criatividade.

Nesse sentido, a adoção do ócio criativo pode ser uma estratégia interessante para estimular a criatividade e prevenir a síndrome de burnout. O conceito de ócio criativo foi criado pelo sociólogo italiano Domenico De Masi e se refere a um tempo livre que não é utilizado apenas para descanso, mas para atividades criativas e enriquecedoras, que podem contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional. De acordo com as investigações deste autor é fundamental valorizar o tempo livre e o ócio como formas de estimular a criatividade e prevenir problemas de saúde mental. O filme Tempos Modernos, de Charles Chaplin, é um exemplo interessante de como o excesso de trabalho pode levar a problemas de saúde física e mental, além de prejudicar a criatividade e a qualidade de vida.

As evidências científicas apresentadas neste artigo sugerem que o ócio pode contribuir para o desenvolvimento da criatividade e prevenção de problemas de saúde mental, como a Síndrome de Burnout e a depressão. A neurociência pode explicar como a criatividade funciona no cérebro e o



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REFLEXÕES SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ÓCIO E A CRIATIVIDADE E COMO ALGUNS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS  
PODEM CONTRIBUIR NEGATIVAMENTE PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL  
Vítória Guimarães Teixeira, Gabriel Ferreira Lopes, Luana Mota Lima, Matheus Felipe Cordeiro Souza de Almeida,  
Pedro Antônio Vieira Ferreira, Kemile Albuquerque Leão

*mindfulness* pode ser uma estratégia eficaz para estimulá-la. Além disso, é importante identificar fatores que podem atrapalhar ou estimular a criatividade, para promover um ambiente mais propício ao desenvolvimento de novas ideias e soluções criativas. O conceito de ócio criativo pode ser uma forma interessante de valorizar o tempo livre e promover atividades criativas e enriquecedoras.

### 4 CONSIDERAÇÕES

Com base nos estudos selecionados pode-se perceber que momentos de lazer e descanso podem estimular a produção de ideias inovadoras e criativas. Isso ocorre devido à ativação de diferentes áreas cerebrais que são responsáveis pela geração de novas conexões e ideias. Já o esgotamento mental e emocional pode afetar negativamente a criatividade, tornando-a mais difícil de ser alcançada. A depressão pode impactar negativamente o desenvolvimento da criatividade, através de fatores como pensamentos negativos, ruminação, desinteresse e falta de motivação. A terapia cognitiva baseada em *mindfulness* surge como uma abordagem terapêutica eficaz para ajudar a tratar a depressão e potencialmente restaurar ou promover a expressão criativa. É importante que indivíduos com depressão recebam suporte adequado para lidar com seus sintomas, a fim de melhorar seu bem-estar emocional e facilitar o desenvolvimento de sua criatividade.

Por fim, é possível afirmar que o ócio pode ser uma ferramenta poderosa para estimular a criatividade e prevenir problemas relacionados à saúde mental, como a depressão e o burnout. A compreensão das conexões neurais que estão por trás da criatividade e o uso de técnicas como o *mindfulness* podem ajudar a promover um ambiente mais criativo e saudável no trabalho e na vida pessoal.

### REFERÊNCIAS

AMORIM, M. A. P.; DE OLIVEIRA, I. R.; GOMES, W. B. Uso da Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness na prevenção de recaída para pacientes com depressão: revisão sistemática. **Research Gate**, 2018.

BARBOSA, F. A.; LUCAS, J. A. C. O ócio criativo e suas perspectivas na educação. **Revista Eletrônica de Educação**, v. 5, n. 1, p. 1-18, 2011.

BERGSON, H. **O riso**: ensaio sobre a significação do cômico. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

BRAGA, L. W.; CAMPANINI, R. A. C.; TEIXEIRA, M. J. Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 42, n. 5, p. 139-142, 2015.

CAVALARI, R. S.; NASCIMENTO, A. J. S.; ALVES, G. S. Mindfulness em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 12, n. 2, p. 123-131, 2016.

DE MASI, Domenico. **O Ócio Criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

REFLEXÕES SOBRE A RELAÇÃO ENTRE O ÓCIO E A CRIATIVIDADE E COMO ALGUNS DISTÚRBIOS PSÍQUICOS  
PODEM CONTRIBUIR NEGATIVAMENTE PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL  
Vítória Guimarães Teixeira, Gabriel Ferreira Lopes, Luana Mota Lima, Matheus Felipe Cordeiro Souza de Almeida,  
Pedro Antônio Vieira Ferreira, Kemile Albuquerque Leão

- DRAGO, V.; ARICÒ, D.; HEILMAN, K. *et al.* A correlação entre sono e criatividade. **Nat Prec.**, 2010.
- HABOWSKI, T. A. O ócio criativo e a educação para o século XXI. **Artefactum - Revista de Estudos em Linguagens e Tecnologia**, v. 2, n. 30, p. 99-109, 2016.
- JONES, Benjamin F.; WEINBERG, Bruce A. Age dynamics in scientific creativity. **Pnas**, 7 out. 2011. Disponível em: <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1102895108>. Acesso em: 21 jun. 2023.
- LOUREIRO, R.O. **O ócio criativo e as inteligências múltiplas**: dimensões de Domenico De Masi e Howard Gardner sobre o trabalho contemporâneo. 2009. Tese (doutorado) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2009.
- MARINHO MACIEL, F. B.; MARTINS, V. Z. Desenvolvendo ideias criativas com neurociência: workshop para Arquitetura e Urbanismo. **Academia.edu**, 2017.
- MAZZEI, V. R.; CAMARGO, M. C. DA S.; MELLO, A. da S. Produtivismo Versus Criatividade: A Intensificação do Trabalho Docente Universitário à Luz do Ócio Criativo. **LICERE - Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer**, v. 22, n. 3, p. 623-646, 2019.
- MEIRELES, E.; ESTEVES, F.; COSTA, M. A relação entre o estresse e o processo criativo: uma revisão integrativa. **Estudos de Psicologia**, v. 36, p. 425-436, 2019.
- SILVA, E. M. *et al.* Ativação comportamental: apresentando um protocolo integrador no tratamento da depressão. **Revista de Psicologia da UNESP**, v. 17, n. 1, p. 56-64, 2018.
- SILVA, J. F. C. *et al.* A combinação entre Mindfulness e método ArtSci estimula a criatividade de forma transdisciplinar. *In: Anais do 13º Congresso Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento em Design*, 2018, São Paulo. **Anais [...]** São Paulo: Blucher, 2018. p. 1755-1766.
- SOUZA, A. C. M.; ROCHA, E. C. D. **A Experiência de ócio como possibilidade de prevenção à Síndrome de Burnout**. São Paulo: PUCSP, 2016.
- TAVARES, Joel Jonathan Carvalho. **Mindfulness, abertura para experiência e depressão**: um estudo utilizando aplicativo móvel. 2022. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, 2022.
- WAGNER, U.; GAIS, S.; HAIDER, H.; VERLEGER, R.; BORN, J. Sleep inspires insight. **Nature**, v. 427, p. 352-355, 2004.
- XIMENDES, Ellen. As bases neurocientíficas da criatividade. O contributo da neurociência no estudo do comportamento criativo. 2010. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2010.