

---

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

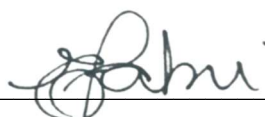
**Maria Júlia Castanho de Lima Onça**  
**Victor Hugo Medeiros Santos de Jesus**  
**Victória da Silva Santos Erct**  
**Vitória Ribeiro Silva**

**Hobbies Conectados: O impacto das Atividades de Lazer na Saúde Mental  
e nas Relações Sociais.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à ETEC Profa. Anna de Oliveira Ferraz como exigência parcial para obtenção do título de **Técnico em Desenvolvimento de Sistemas**.

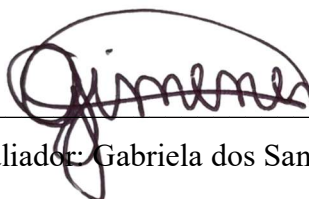
Aprovado em 26 de novembro de 2025

Banca Examinadora:



---

Prof. Orientador: Érica Scache Fabri



---

Prof. Avaliador: Gabriela dos Santos Gimenes

## RESUMO

O presente projeto aborda a influência positiva dos hobbies na saúde mental e nas relações sociais, justificando-se pelo crescente índice de ansiedade no Brasil, apontado por pesquisas recentes e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Após a pandemia de Covid-19, os impactos emocionais se intensificaram, tornando essencial compreender estratégias acessíveis para promover bem-estar. Nesse contexto, o objetivo geral foi desenvolver um site informativo sobre hobbies saudáveis, com alcance para todas as faixas etárias, visando melhorar a saúde mental e física, além de oferecer atividades recreativas construtivas. Entre os objetivos específicos, destacam-se: compilar uma ampla lista de hobbies, apresentar seus benefícios, disponibilizar conteúdos multimídia explicativos e criar fóruns para interação social. A metodologia envolveu programação web utilizando PHP, HTML e CSS, com foco na criação de um ambiente interativo e seguro. Para compreender as preferências do público, foi aplicada uma pesquisa aberta por meio de formulário digital, compartilhado em redes sociais durante duas semanas, com dados organizados em planilhas e analisados por gráficos. Os resultados indicaram grande interesse por atividades que promovem criatividade, aprendizado e socialização, reforçando a relevância do projeto como ferramenta de autocuidado e integração comunitária. Conclui-se que hobbies desempenham papel fundamental na redução do estresse e da ansiedade, além de fortalecer vínculos sociais, sendo uma alternativa eficaz e acessível para melhorar a qualidade de vida. O site proposto, ao reunir informações, recursos visuais e espaços de interação, contribui para democratizar o acesso a práticas saudáveis, oferecendo uma experiência educativa e positiva para usuários de diferentes perfis.

**Palavras-chave:** saúde mental, hobbies, bem-estar, interação social, autocuidado.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	4
1.1. JUSTIFICATIVA .....	4
1.2. OBJETIVOS .....	5
1.2.1. OBJETIVO GERAL.....	5
1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	5
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	6
2.1. DESCRIÇÃO DO PROJETO.....	6
2.2. DIAGRAMA DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO .....	13
2.3. CRONOGRAMA.....	14
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS (MATERIAIS E MÉTODOS).....	15
4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	16
REFERÊNCIAS .....	17

## 1. INTRODUÇÃO

Este projeto apresenta como os hobbies influenciam positivamente a saúde mental e fortalecem as relações sociais. Atualmente, a prática de atividades recreativas ganha cada vez mais destaque, especialmente nas redes sociais, onde muitos conteúdos incentivam rotinas que promovem bem-estar, criatividade e qualidade de vida.

Pesquisas recentes apontam que o Brasil continua sendo um dos países com os maiores índices de ansiedade no mundo. Diante desse cenário, entender o papel dos hobbies torna-se essencial, pois essas atividades contribuem diretamente para o equilíbrio emocional, estimulam o desenvolvimento pessoal e oferecem uma válvula de escape saudável para lidar com as pressões do cotidiano.

A construção deste projeto se fundamenta em dados e informações disponibilizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), além de pesquisas realizadas em sites de instituições acadêmicas e de saúde. Esses materiais fornecem embasamento confiável e atualizado, permitindo que o estudo apresente uma análise consistente sobre a relevância dos hobbies no cuidado com a saúde mental.

### 1.1. JUSTIFICATIVA

Este trabalho apresenta a importância de compreender como os hobbies e as relações sociais podem contribuir de forma significativa para a melhoria da saúde mental. Atualmente, observa-se que, após a pandemia de Covid-19, grande parte da população brasileira ainda enfrenta impactos emocionais e mudanças profundas em seu modo de viver. As sequelas pós-pandemia continuam presentes no cotidiano, refletindo-se em índices maiores de ansiedade, estresse e sensação de isolamento.

Diante desse cenário, o projeto explora e apresenta diferentes hobbies que podem ser incorporados à rotina de pessoas de diferentes perfis e interesses. A proposta destaca como essas práticas auxiliam na aprendizagem de novas habilidades, fortalecem a interação social por meio de comunidades e grupos que compartilham interesses comuns e contribuem diretamente para o bem-estar emocional.

Além disso, o trabalho reforça a relevância de atividades prazerosas e saudáveis como forma de autocuidado, oferecendo alternativas acessíveis para preencher o tempo livre de maneira construtiva e equilibrada.

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. OBJETIVO GERAL**

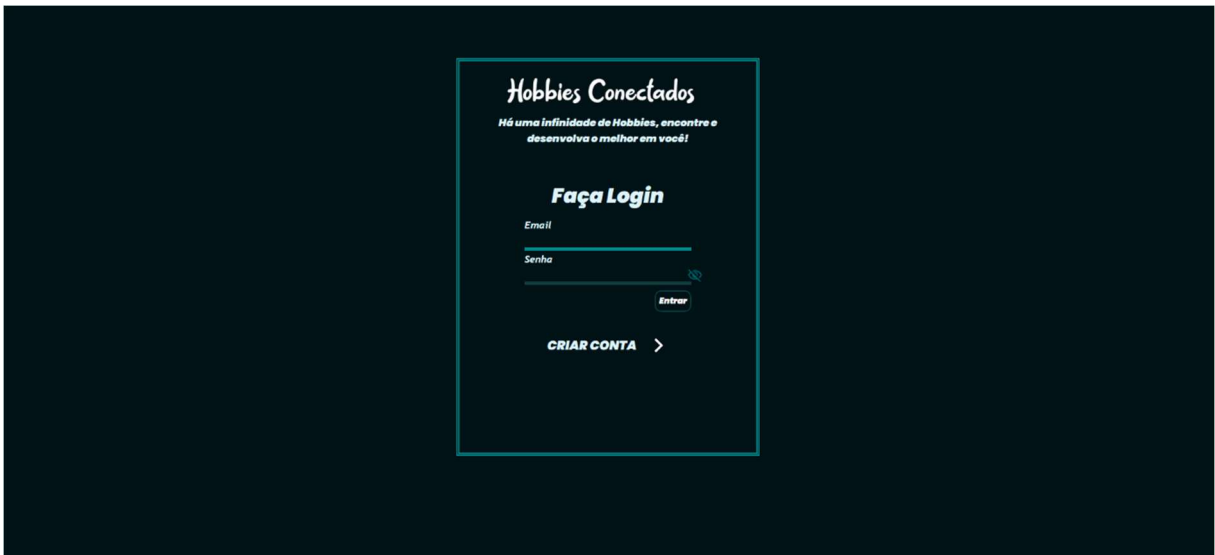
O objetivo geral deste projeto foi criar um site informativo e interativo sobre hobbies saudáveis para a melhora da saúde mental e física, além da atividade de passa tempo. Com alcance entre todas as faixas etárias.

### **1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

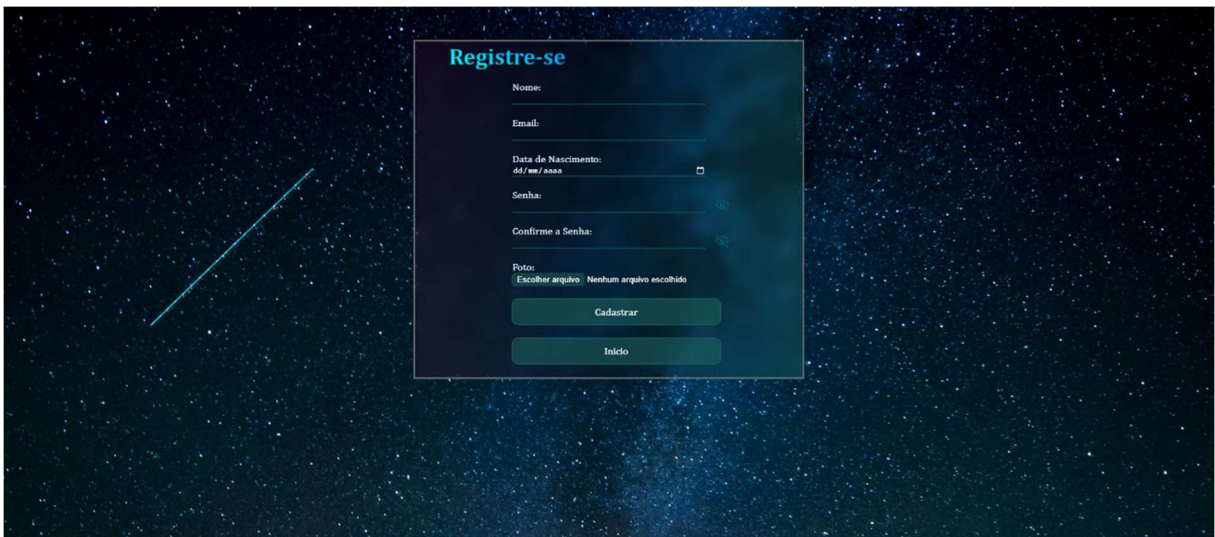
- Compilar e apresentar o maior número de hobbies existentes.
- Incluir fóruns para construir uma comunidade ativa.
- Exibir informações sobre os benefícios que cada hobbies traz e como fazê-los.
- Integrar fotos e vídeos de como são feitos cada hobbies.
- Garantir que o site seja interativo, educativo e positivo para uma boa experiencia do usuário.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1. DESCRIÇÃO DO PROJETO

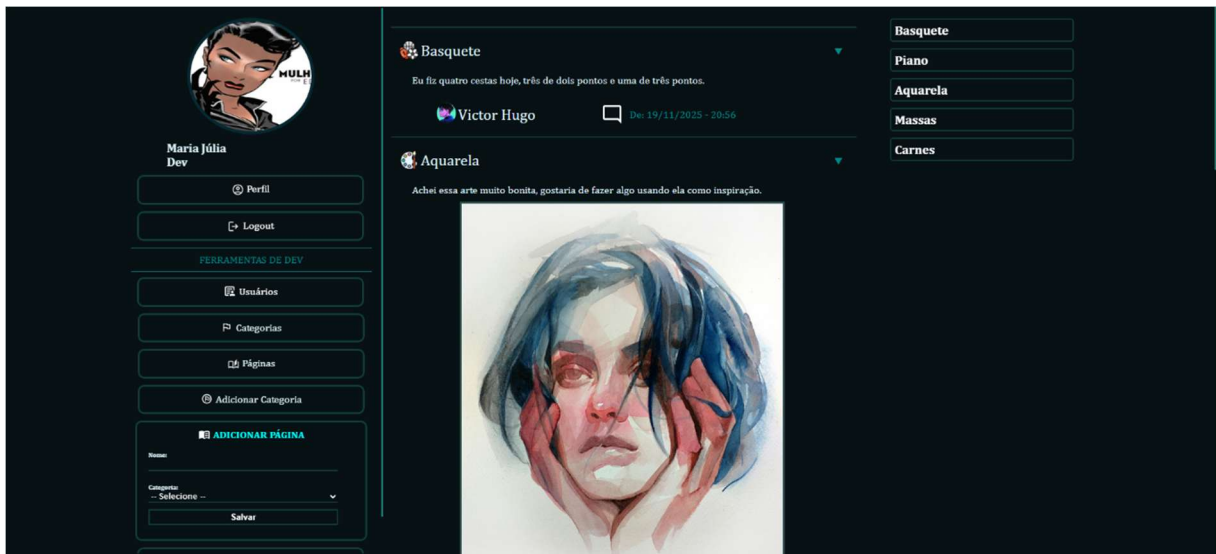


Tela de Login – Página onde o usuário pode realizar login para entrar no site utilizando email e senha, com função de revelar senha.

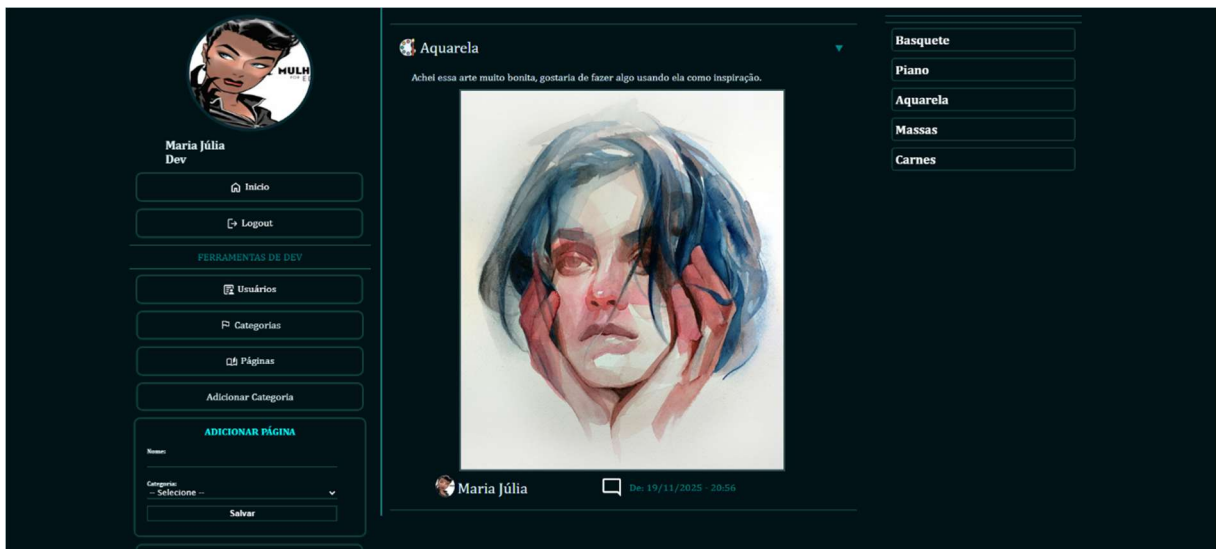


Tela de Cadastro de Usuário – Página onde um usuário pode realizar cadastro no site para entrar. No cadastro pede Nome, Email, Data de Nascimento, Senha, Confirmar a Senha, e foto.

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

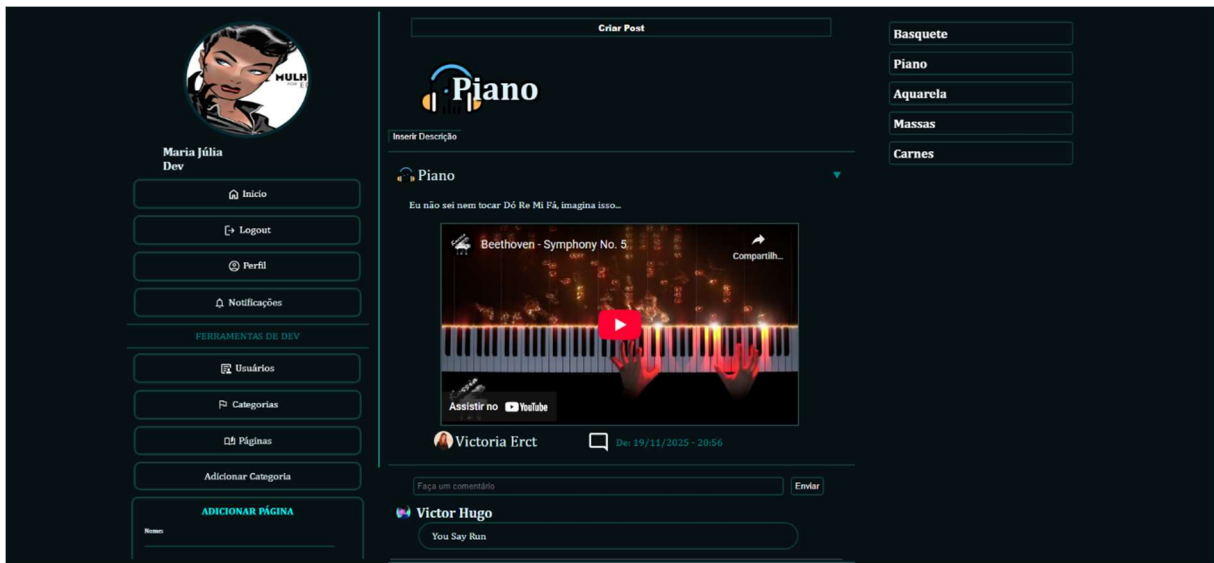


Tela de Início – página inicial do site onde o usuário pode visualizar os posts realizados em todas as páginas do mais recente para o mais antigo. Na lateral esquerda, contém um menu de opções de usuário e link para página de perfil. Além de ações para desenvolvedores. Agora na lateral direita, uma lista com links para todas as páginas. As laterais se repetem em diversas outras páginas.

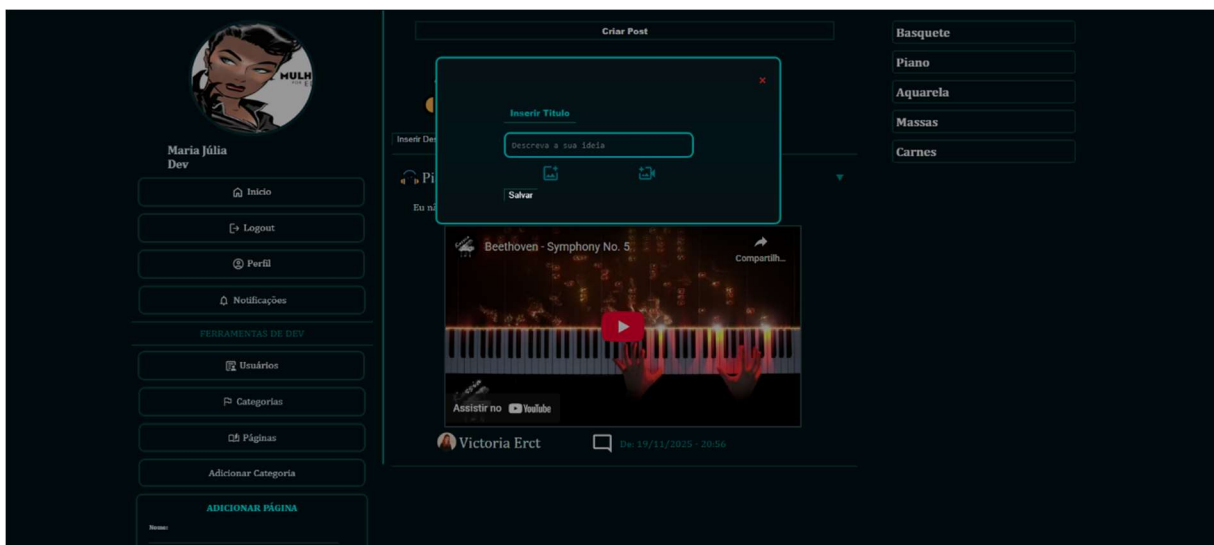


Tela do Perfil – Onde o usuário pode visualizar seus próprios posts.

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

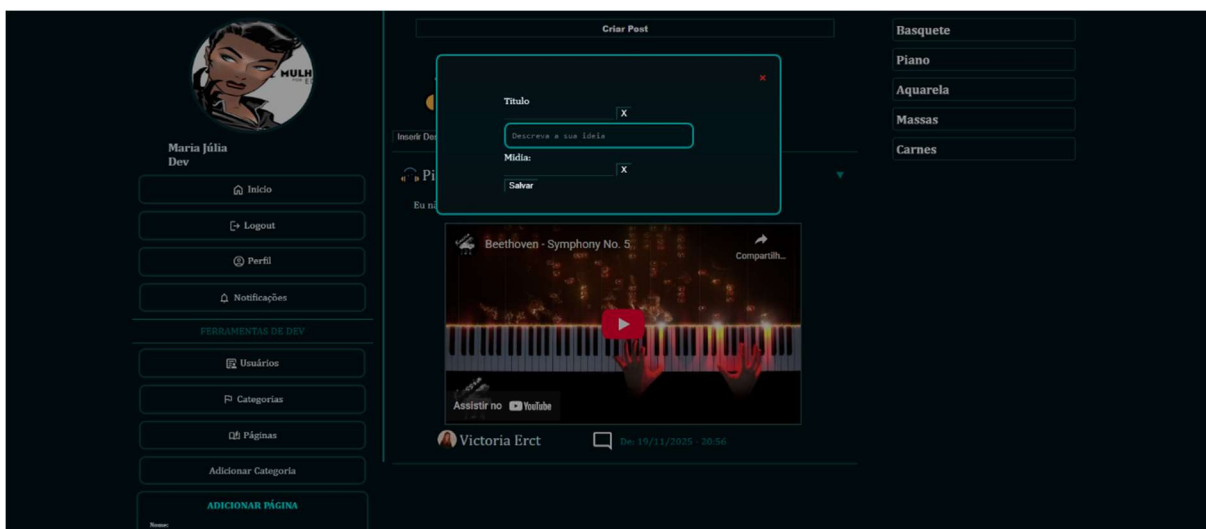


Tela de Página exemplo: Piano – Onde o usuário visualizará somente os posts da página Piano e o botão de criar posts que somente aparece em telas de páginas.

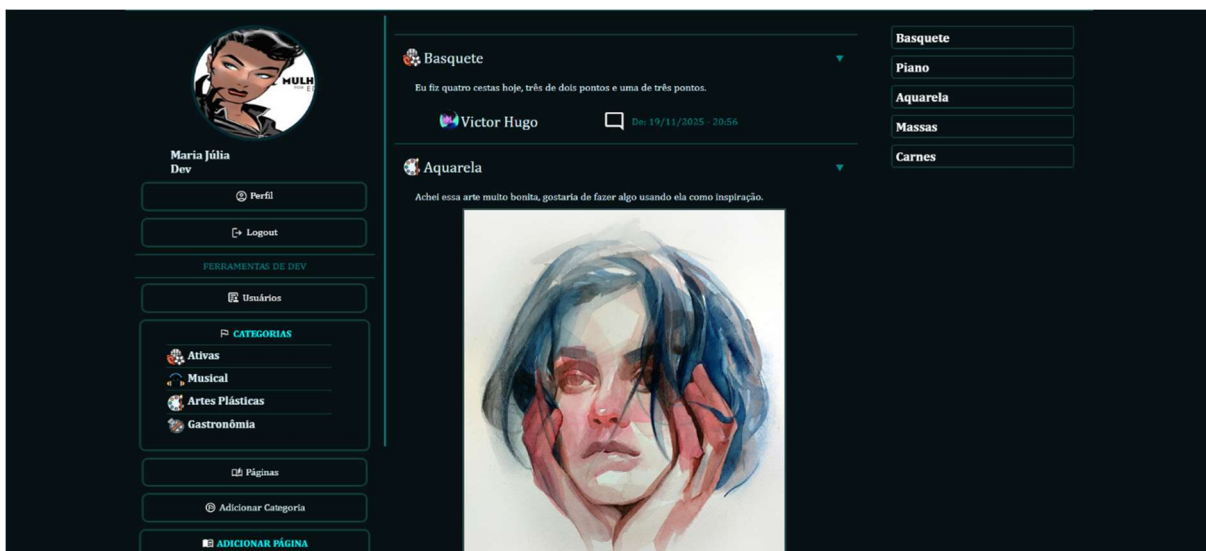


Formulário de Criar Post – Formulário em pop-up/modal para realizar a criação de um post pertencente a página, exemplo Piano. Esse formulário contém título e mídia, representado pelos botões de adicionar Imagem e adicionar Vídeo, como campos opcionais e redação como obrigatório.

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

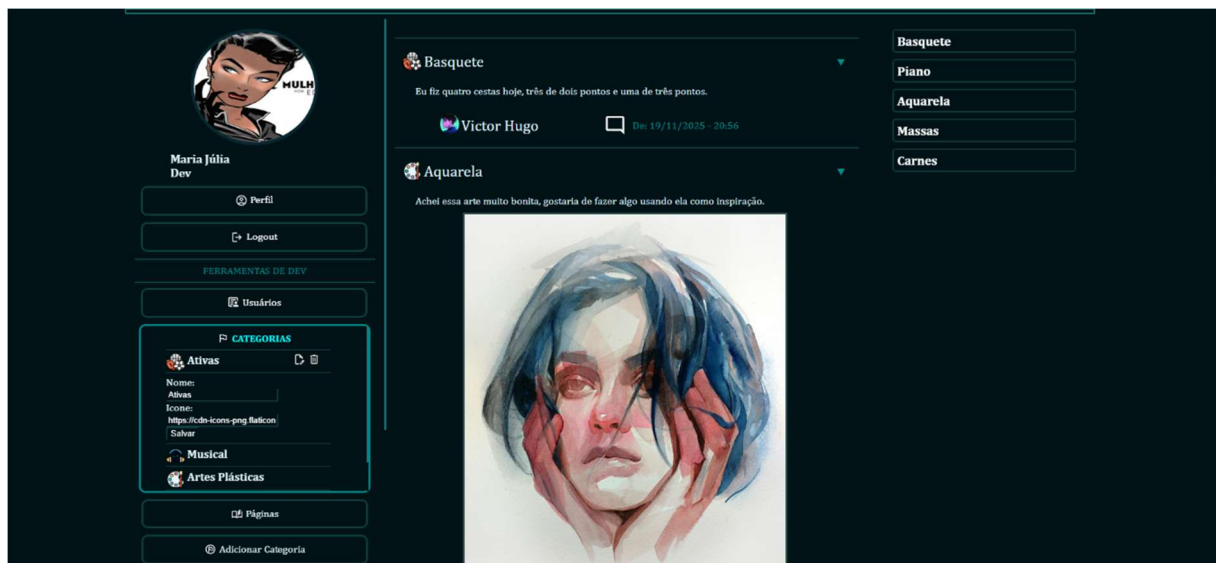


Formulário de Criar Post com opcionais selecionados – Formulário com os campos título e mídia abertos.

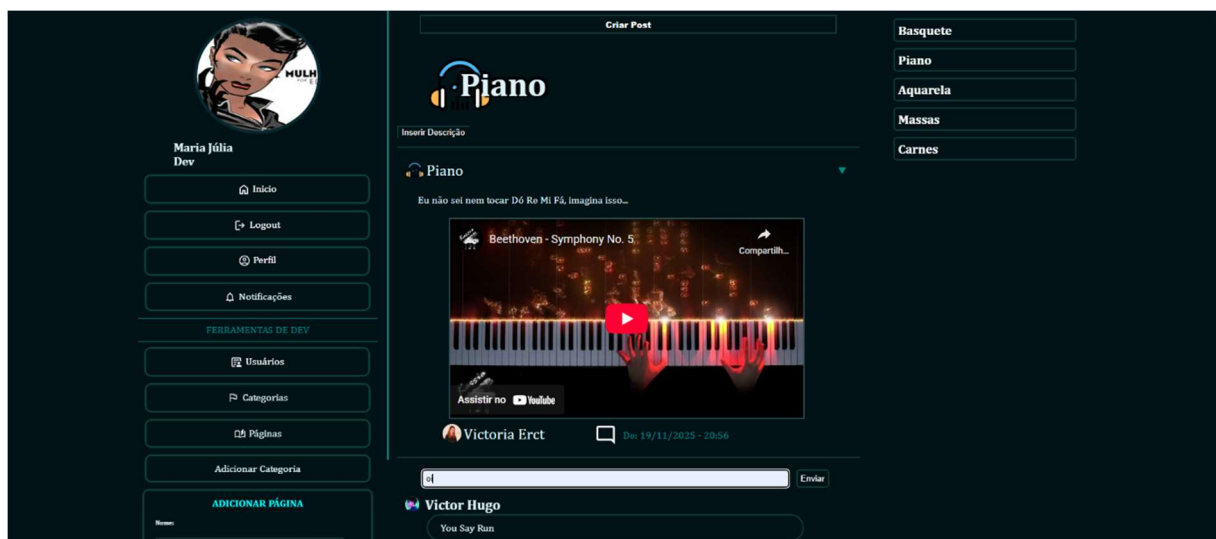


Listar Categorias – Contém na lateral esquerda a lista de Categorias aberta.

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

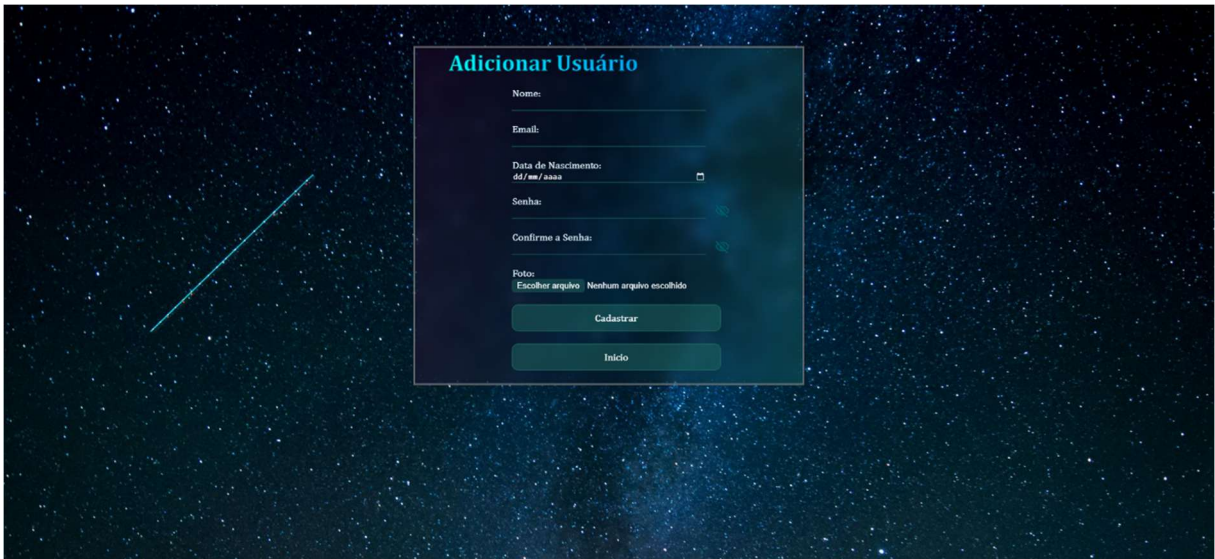


Editar Categorias – A lista de categorias com o formulário de edição aberto.

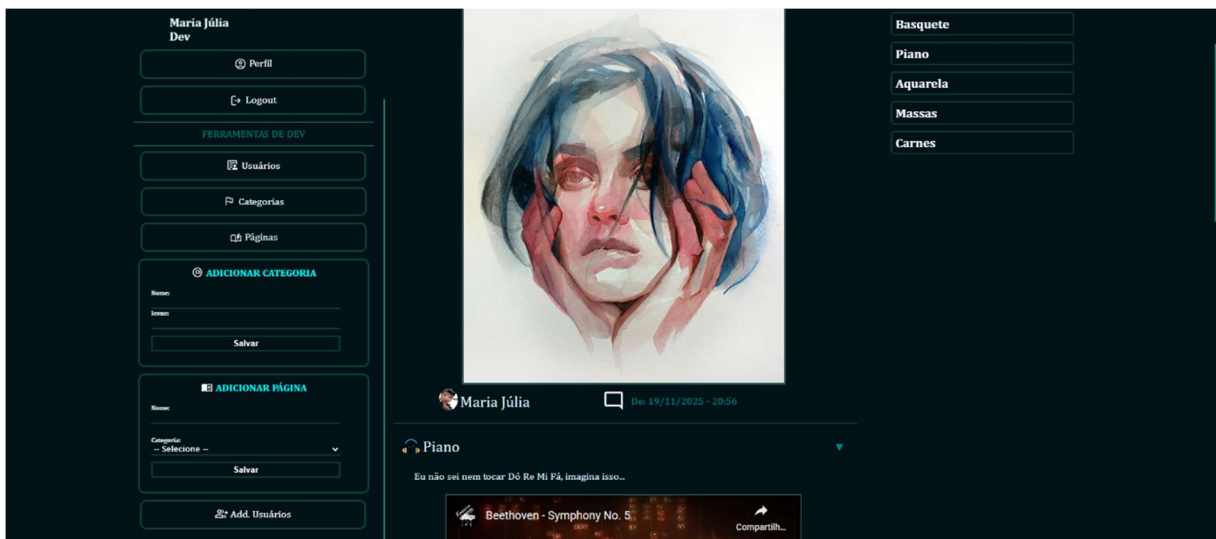


Função Comentários – Permite comentar em posts aberto abaixo do post.

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

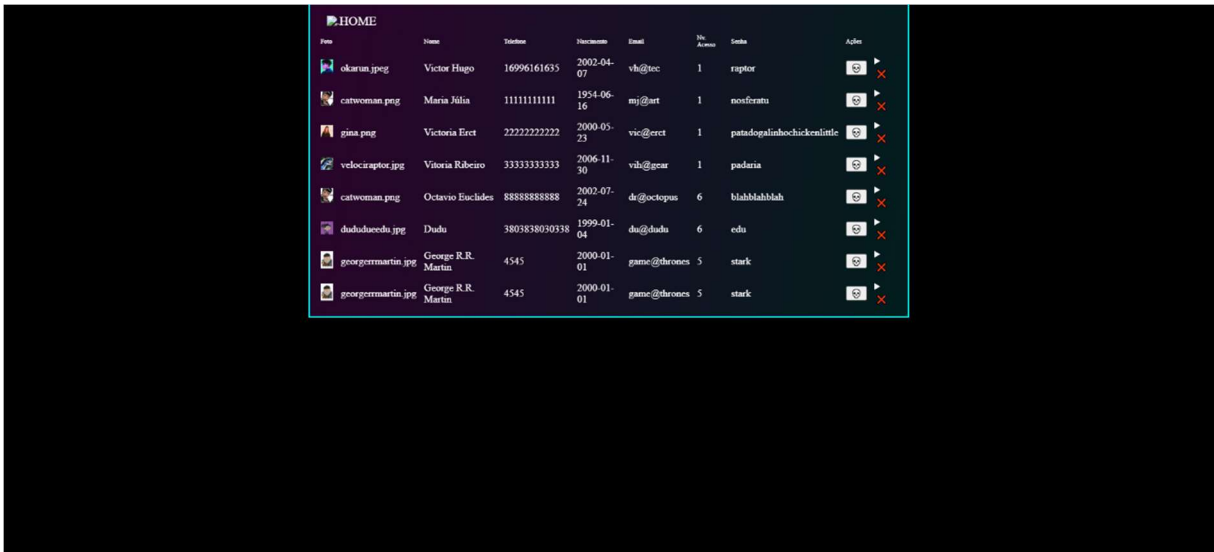


Adicionar Usuário – Formulário onde um administrador pode adicionar um novo usuário.



Adicionar Categoria e Adicionar Página – Formulários de Adicionar Categoria, onde o desenvolvedor pode definir o nome e o ícone, e Adicionar Páginas, onde o desenvolvedor pode definir o nome e a categoria a qual ela pertence, abertos na lateral.

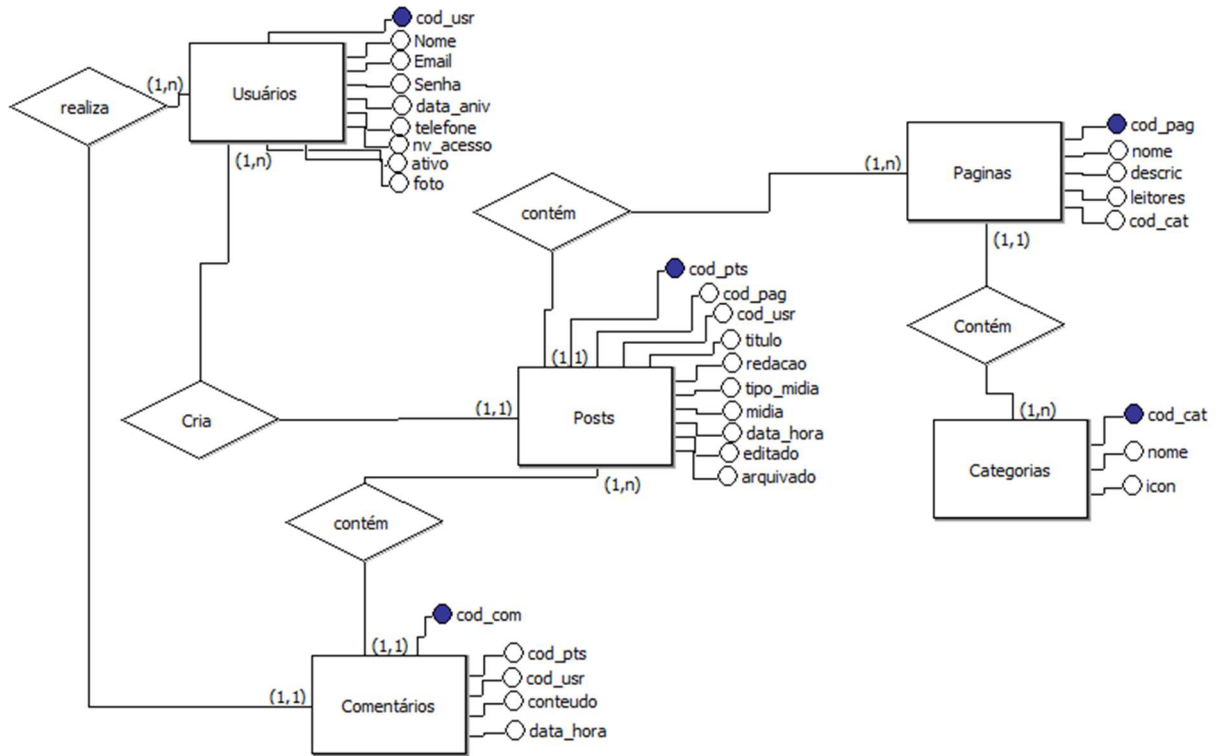
Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”



HOME	Foto	Nome	Telefone	Nascimento	Email	Nº Classes	Situa	Ações
	Victor Hugo	16996161635	2002-04-07	vh@tec	1	raptor		
	Maria Júlia	11111111111	1954-06-16	mj@art	1	nonforats		
	Victoria Erect	22222222222	2000-05-23	vic@erect	1	patadogalinhochickraittle		
	Vitoria Ribeiro	33333333333	2006-11-30	vh@gear	1	padaria		
	Octavio Euclides	88888888888	2002-07-24	de@octopus	6	blablablah		
	Dudu	3803838030338	1999-01-04	du@dudu	6	edu		
	George R.R. Martin	4545	2000-01-01	game@thrones	5	stark		
	George R.R. Martin	4545	2000-01-01	game@thrones	5	stark		

Listar Usuários – Lista com todos os usuários e os dados desses usuários.

## 2.2. DIAGRAMA DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO



Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

2.3. CRONOGRAMA

Atividades		FEV 2025	MAR 2025	ABR 2025	MAI 2025	JUN 2025	JUL 2025	AGO 2025	SET 2025	OUT 2025	NOV 2025	DEZ 2025
Planejamento TCC	Identificação e definição de temas	x										
	Referencial teórico e fichamentos	x										
	Introdução		x									
	Justificativa		x									
	Objetivo		x									
	Metodologia		x									
	Cronograma			x								
	Referências	x										
	Revisão, correção e formatação				x							
	Apresentação do projeto					x						
Entrega do projeto					x							
Desenvolvimento TCC	Coleta de dados						x					
	Análise e discussão dos resultados						x					
	Desenvolvimento pré-textual									x		
	Elaboração do desenvolvimento							x	x	x		
	Considerações finais e conclusão									x		
	Desenvolvimento pós-textual									x		
	Correção ortográfica e gramatical									x		
	Entrega revisão final										x	
	Construção de slides										x	
	Treinamento da apresentação									x		
Apresentação/entrega final do TCC										x		

### **3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS (MATERIAIS E MÉTODOS)**

Utilizando programação web focada em HTML, PHP e formatação em CSS, o projeto consiste em um avanço na comunicação pela web, focando principalmente em ramificar as diferentes comunidades em grupos distintos para que possam realizar a interação entre si, sem a interferência de pessoas mais leigas no assunto.

Foi feito um formulário digital, como uma pesquisa aberta com duração de duas semanas para responder questionário, compartilhado em diversos grupos da internet e em redes sociais com amplo alcance entre diversos grupos demográficos para definir o interesse do público no projeto. Os instrumentos utilizados foram Google Formulários para a coleta de dados e Google Planilhas para o cálculo e montagem de diferentes gráficos para melhor demonstrar a pesquisa.

Através dessas informações, o site foi projetado para entregar o máximo de conteúdo possível, baseado nas necessidades e nos gostos pessoais do público no geral, assim, facilitando o acesso e despertando o interesse nos usuários.

Apesar de ser um site interativo, não há chat fechado, apenas comentários públicos nas postagens para troca de ideias e conhecimentos, por ser focado em todas as idades, é prezado a segurança dos menores. Sendo assim, no cadastro, é exigido nome de usuário, e-mail, data de nascimento e senha. A foto é opcional.

#### 4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto teve como objetivo desenvolver um site informativo sobre hobbies saudáveis, com foco na promoção da saúde mental e física, além de oferecer alternativas recreativas para diferentes perfis e faixas etárias. A iniciativa surgiu da necessidade de propor estratégias acessíveis para reduzir os impactos emocionais agravados pela pandemia, como ansiedade, estresse e isolamento social. Durante o desenvolvimento, foram aplicados conhecimentos de programação web utilizando HTML, PHP e CSS, além da criação de um ambiente interativo com comentários e conteúdos multimídia explicativos. Para compreender as preferências do público, foi realizada uma pesquisa aberta por meio de formulários digitais, cujos resultados orientaram a estrutura e os recursos do site. Todos os objetivos propostos foram alcançados, garantindo uma plataforma funcional, segura e educativa, que contribui para o bem-estar e a integração social. O projeto mostrou-se relevante não apenas para os usuários, mas também para o crescimento acadêmico e profissional do grupo, permitindo aplicar conceitos de tecnologia, design e comunicação. Como sugestão para trabalhos futuros, pretende-se ampliar as funcionalidades do site, incluindo recursos como chat moderado, integração com redes sociais e conteúdos personalizados, além de explorar novas formas de engajamento para fortalecer a comunidade. Conclui-se que hobbies são ferramentas eficazes para melhorar a qualidade de vida, e o projeto representa um passo importante na democratização do acesso a práticas saudáveis e interativas.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: informação e documentação: referências e elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

\_\_\_\_\_. **NBR 14724**: informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. 2 ed. Rio de Janeiro, 2005.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 5 de outubro de 1988. Organização do texto por Juarez de Oliveira. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 1990. 168 p.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil (1988). **Constituição Federal**. Disponível em [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 20 jul. 2013.

PAULA LABOISSIÈRE. Agência Brasil. Sick leaves due to mental health double in ten years. Brasília, 16 mar. 2025. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/en/saude/noticia/2025-03/sick-leaves-due-mental-health-double-ten-years>. Acesso em: 1 abr 2025.

UNIFASE-RJ. Levantamento da ONU revela que Brasil lidera casos de ansiedade no mundo. Disponível em: <https://www.unifase-rj.edu.br/levantamento-da-onu-revela-que-brasil-lidera-casos-de-ansiedade-no-mundo>. Acesso em: 1 abr 2025.

UNIMED CAMPINAS. Entenda a importância e saiba como criar um hobby. Disponível em: <https://www.unimedcampinas.com.br/blog/saude-emocional/entenda-a-importancia-e-saiba-como-criar-um-hobby>. Acesso em: 1 abr 2025.

VICTÓRIA CRUZ. Jornalismo IESB. 6 hobbies que ajudam a aliviar a ansiedade. Disponível em: <http://jornalismo.iesb.br/comportamento/6-hobbies-que-ajudam-a-aliviar-a-ansiedade/>. Acesso em: 1 abr 2025.