

É POSSÍVEL TER LAZER

durante a pandemia?



TEMPO LIVRE

o que é?



@alunoscontraacorona

Estranhamente nos deparamos com a sensação de que TEMPO LIVRE é um privilégio para poucos, afinal se fosse possível aumentaríamos as horas do dia para dar conta de fazer tudo que nos programamos a fazer.



Engano seu pensar que não tem tempo livre!

HÁ DOIS TIPOS DE TEMPO:



@alunoscontraacorona

TEMPO DE TRABALHO
PROFISSIONAL



Período dedicado ao
trabalho ordinário

TEMPO DE TRABALHO
NÃO PROFISSIONAL



Período em que se pode fazer
as atividades cotidianas



fazer compras,
descansar, passear
com o pet e vivenciar
o lazer conforme
sua escolha!

LAZER

Para considerá-lo, é importante ter:





@alunoscontraacorona

Artístico



Busca por manifestações artísticas, como assistir televisão, tocar instrumentos, ouvir músicas, dançar, visitar bibliotecas e museus, ir ao cinema, teatro e/ou shows.

A produção e consumo da arte são fortes aliados agora!

Intelectual

Predominância de busca por informações objetivas e desenvolvimento pessoal, como jogar xadrez, participar de palestras e cursos, e ler livros, revistas e/ou jornais.



Existem muitas opções online durante a pandemia!

Físico-esportivo



Predominância de movimentação corporal

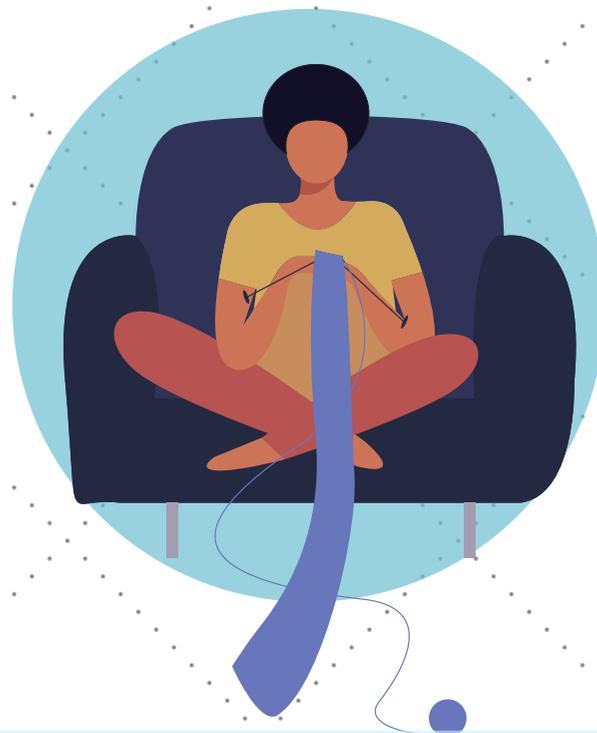
- esportes coletivos
- esportes individuais

Podem ser adaptados em casa!



Manual

Já tentou um novo hobby?



Capacidade de manipulação

- artesanato
- marcenaria
- corte e costura
- culinária
- jardinagem



@alunoscontraacorona

Social



Busca por relacionamentos e contatos interpessoais, como: festas, casas noturnas, encontros em restaurantes, lanchonetes, pizzarias, clubes e bares;

Agora adaptados para videochamadas com delivery!

Turístico

Busca por ruptura da rotina temporal ou espacial, além do contato com novas culturas e paisagens, através de parques temáticos e viagens desde regionais até internacionais..



Mesmo com o confinamento, podemos tentar quebrar a rotina fazendo coisas diferentes em casa, como acampar no quintal ou comer uma comida típica!



@alunoscontraocorona

Interesses Virtuais

- Busca por contato mais ágil com informações, relações sociais e diversão, como sites de entretenimento, notícias, redes sociais e jogos eletrônicos



O QUE TEM NOS
MANTIDO CONECTADOS
A TUDO E A TODOS
NESTA PANDEMIA!

Com o confinamento,
às vezes temos que
nos tornar criativos!



@alunoscontraocorona



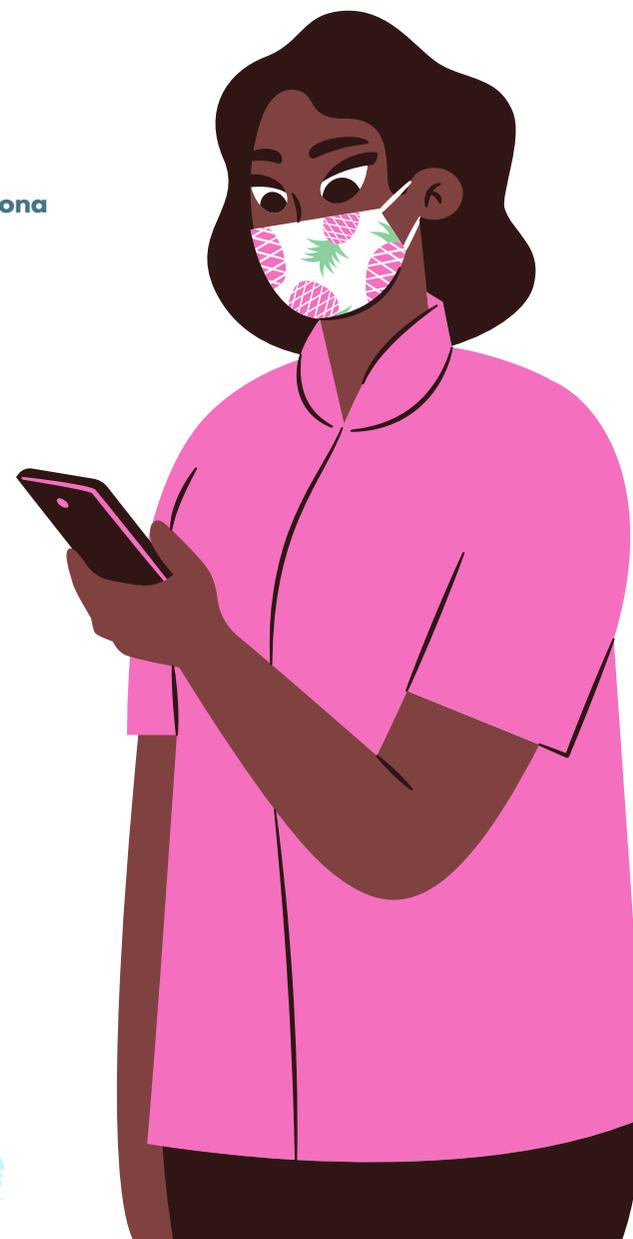
Mas o lazer
é possível e
essencial!

E VOCÊ? O QUE
TEM FEITO PARA
O SEU LAZER?

Refleta!



@alunoscontraocorona



Referências:

1. VIEIRA, J. L. Transtorno Mental Comum e lazer entre estudantes da área da saúde do Campus de Botucatu – UNESP: um estudo transversal. Dissertação apresentada à Faculdade de Medicina, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Câmpus de Botucatu, para obtenção do título de Mestre(a) em Saúde Coletiva. Botucatu, 2015.
2. DUMAZEDIER, J. Questionamento teórico do lazer. São Paulo: SESC, 1975.
3. DUMAZEDIER, J. Valores e conteúdos culturais do lazer. São Paulo: SESC, 1980.
4. CAMARGO, L. O. L. O que é lazer? São Paulo: Brasiliense, 1986.
5. SCHWARTZ, G. M. O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier. Licere. Belo Horizonte: v.2, n.6, 2003, p.23 – 31
6. NORBERT, E.; DUNNING E. A busca da excitação. Lisboa: Difel, 1992.