

## O QUE SÃO?

As **atividades de lazer** são atividades que nos dão prazer e nas quais nos envolvemos, voluntariamente, durante o tempo que temos livre de trabalho e outras responsabilidades pessoais e profissionais. São coisas que fazemos porque gostamos, porque nos fazem sentir bem, preenchidos ou satisfeitos.

## EXEMPLOS

Ficar em silêncio; conviver e conversar com amigos; jantar fora, participar num grupo religioso; viajar; passear na natureza; fazer um desporto; ler; ver filmes e séries; costurar; fazer trabalhos manuais; desenhar; escrever; fazer jardinagem; jogar jogos de tabuleiro...

## IMPORTANTE!

Aquilo que consideramos como “atividade de lazer” é diferente para cada um de nós e até para nós próprios em diferentes momentos da nossa vida. Não existe um número mágico para a quantidade de tempo que devemos dedicar às **atividades de lazer**. Somos todos diferentes e temos todas necessidades diferentes. A nossa própria necessidade de tempo de lazer pode variar – às vezes, 10 minutos são suficientes, outras vezes, precisamos de tirar um dia para “recarregar baterias” e nos sentirmos bem.

## VANTAGENS

As atividades de lazer são muito mais do que formas de “matar o tempo”. **Têm um impacto muito positivo na nossa Saúde (física e psicológica)** – não apenas no imediato, mas também a longo prazo. Ajudam-nos a:

- **Recuperar emocional, cognitiva e fisicamente de momentos de cansaço**, recarregando as nossas “baterias” e **melhorando a qualidade do nosso sono**.
- **Reduzir os níveis de stresse e ansiedade**, diminuindo a intensidade das nossas **emoções negativas** e produzindo mais emoções positivas.
- **Criar ou fortalecer ligações com outras pessoas**, uma vez que podemos fazê-las em conjunto ou partilhar o prazer da realização de atividades de lazer com familiares e amigos.
- **Sentir mais capacidade para lidar com a incerteza e com a adversidade**. As atividades de lazer não resolvem os nossos problemas, mas ajudam-nos a lidar com eles de forma mais eficiente e muitas vezes a descobirmos novos pontos de vista sobre eles.

## LEMBRE-SE!

Frequentemente, **quando estamos preocupados, stressados ou sobrecarregados de trabalho, as atividades de lazer são as primeiras que sacrificamos**. Ao tentarmos equilibrar as exigências do nosso trabalho e as responsabilidades pessoais e familiares, ficamos com a sensação de que não temos “tempo a perder”. Mas **as atividades de lazer** podem ser, precisamente, a nossa **estratégia para relaxarmos, para ultrapassarmos momentos mais difíceis e exigentes**. Muitas vezes, até nos permitem, depois, concentrarmo-nos melhor noutras tarefas.

## ESTRATÉGIAS PARA COMEÇAR

1. **Seja espontânea/o... Se não puder, planeie**. Às vezes, é possível realizar atividades de lazer quando precisamos e nos apetece. Outras vezes, pode ser necessário planejar um momento de lazer, garantindo e comprometendo-nos a reservar na agenda esse espaço para cuidarmos de nós.
2. **Comece por fazer uma lista de atividades que gosta e que quer fazer**. Às vezes, quando estamos “sob pressão” ou mais “em baixo” nem nos lembramos de coisas que temos prazer em fazer e que podem ajudar-nos a sentir melhor. Inclua tudo o que se lembrar.
3. **Dedique algum tempo do seu dia a uma dessas atividades**. Repita todos os dias. Faça do lazer um hábito.

## SAIBA MAIS!

- » Fact Sheet “Autocuidado e Bem-estar”
- » Leve Consigo – Acções promotoras do Bem-Estar
- » Vídeo “Falar Ajuda”