

LAZER

**Universidade Federal de Pernambuco
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Terapia Ocupacional**

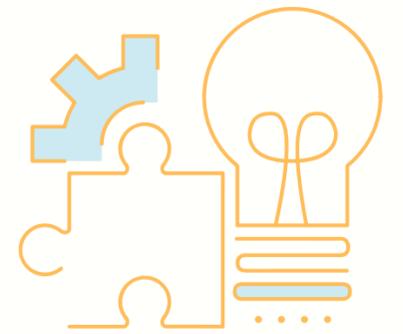
Recife, 2020

**Elaboração: Aneide Rabelo
e Marina Rosas
Docentes do Departamento
de Terapia Ocupacional**

**Manuela Martins
Discente em Terapia
Ocupacional**



LAZER

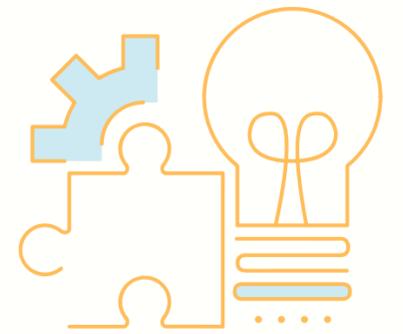


O lazer é uma das ocupações que o indivíduo realiza ao longo da vida, constituído por uma diversidade de atividades não obrigatórias, intrinsecamente motivada, e que envolvam o prazer, a liberdade de escolha e o tempo livre. Por essas características, ele é essencial para a manutenção da saúde e da qualidade de vida.

Para que isso aconteça, deve-se buscar um equilíbrio entre o tempo gasto com o autocuidado, os cuidados à família/amigos, os cuidados domésticos, o estudo e o trabalho; com o tempo investido em um lazer individualizado, que atenda as demandas pessoais do sujeito. Ressaltar que o lazer envolve vários aspectos, tais como: o cultural, o exercício do conhecimento, o uso do tempo e do espaço social, as vivências sensoriais, o trabalho corporal, a criatividade, a ludicidade, a Interação com você e os outros, dentre outros.

E nos tempos da pandemia, com isolamento social e tantas restrições, será que é possível realizar alguma atividade de lazer? Sim, claro que é.

LAZER



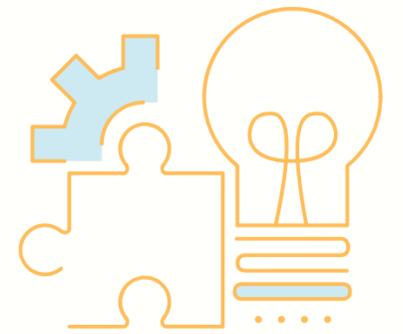
E o como posso fazer?

- Identificar o que você gosta de fazer;
- Escolher o que quer fazer;
- Planejar a sua atividade de lazer (tempo, espaço, material necessário, parceria, ...);
- Colocar em prática a sua ideia, curtindo cada momento;
- Manter-se aberto e leve aos imprevistos.

Algumas ideias:

- Lembre-se de investir em atividades que sejam significativas para você e que possam ser compartilhadas com pessoas especiais. Enriqueça a sua história...

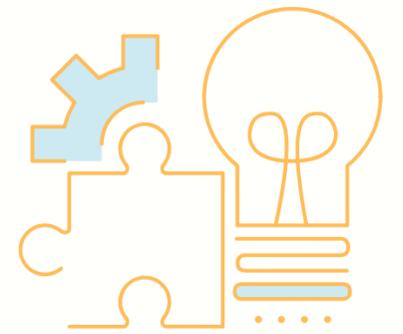
LAZER



Priorizando o corpo e as sensações:

- Andar, correr, praticar atividade esportista, pular corda, jogar bola, fazer yoga, meditar;
- Ouvir música, tocar instrumentos, dançar;
- Filmar, fotografar, assistir o por do sol, observar a natureza/pessoas/objetos;
- Experimentar receitas, cozinhar, investir em uma horta/jardim;
- Pintar, desenhar, recortar, colar, ... usando diferentes materiais;
- Bordar, costurar, customizar;
- Fazer artesanato, construir objetos/móveis/brinquedos;
- Lavar o carro, reformar um espaço;
- Cuidar de você, da sua família, do animal de estimação.

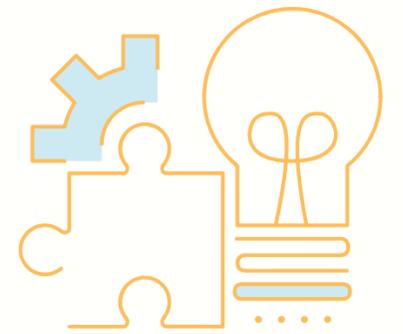
LAZER



Ampliando conhecimentos:

- Ler um livro, escrever;
- Fazer uma roda de contação de histórias (infantis, de época, da família);
- Assistir um documentário, lives, tutoriais;
- Participar de grupos de estudo, fazer cursos;
- Aprender uma nova língua ou um nova técnica.

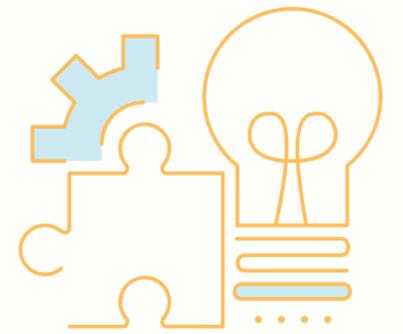
LAZER



E os ganhos sócio culturais?

- Participar de shows, lives, festas de épocas, eventos familiares, aniversários;
- Jogar: jogos de salão (dominó, xadrez, ludo, jogo da velha, baralho), desafios (caça palavras/números, charadas, palavras cruzadas), jogos virtuais;
- Fazer passeios a museus, trilhas, cidades, ...;
- Inventar um picnic, um teatro com bonecos/fantoches/dedoques;
- Assistir documentários sobre viagens, países e seus costumes;
- Fazer vídeos chamadas para conversar, comemorar, petiscar.

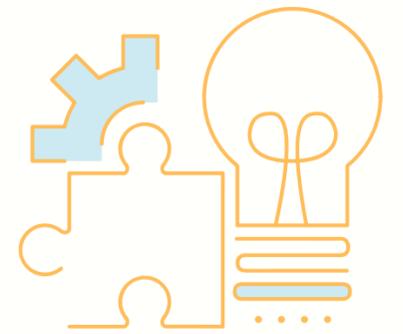
LAZER



Use a sua imaginação e criatividade:

- Afastar móveis para ampliar o espaço;
- Adaptar o ambiente domiciliar;
- Usar o material e objetos disponíveis em casa;
- Deixar o espaço que será usado caracterizado de acordo com a atividade a ser realizada (arrumar, enfeitar, criar o clima necessário).

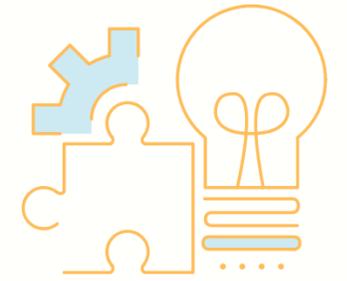
LAZER



E tudo pode acontecer...

- Cordas e lençóis podem ser transformados em redes e cabanas;
- Almofadas e bancos em obstáculos a serem vencidos;
- Fitas adesivas em marcadores para brincar de amarelinha;
- Garrafas pet são ótimas para um boliche e as menores podem ser usadas como chocalho ou instrumento musical;
- Meias velhas funcionam como bolas;
- Tapetes de diferentes texturas criam uma trilha bem divertida;
- Pedacos de tecidos viram uma cortina sensorial;
- Bambolê ajuda a delimitar uma área que dá imunidade em uma disputa ou o limite que não pode ser ultrapassado;
- Livros antigos (com jogo americano antiderrapante) são pedras para atravessar o rio;
- Sacos de alimentos ótimos como alteres, ...

LAZER



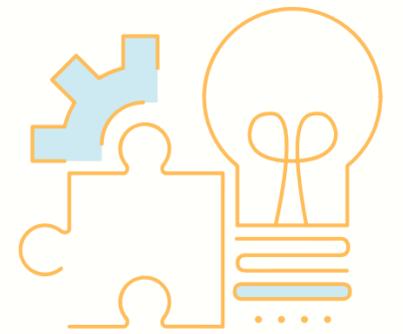
Cuidados necessários:

- Diversificar as atividades individuais e coletivas;
- Evitar o excesso de atividades individuais;
- Estar atento ao uso excessivo dos equipamentos eletrônicos;
- Observar o tempo utilizado (fique alerta para o vício com os jogos).



Então, Seu Rei mandou dizer... que é hora de diversão!!!

LAZER



Links:

Outros materiais disponíveis na página do Departamento de Terapia Ocupacional da UFPE:

https://www.ufpe.br/dep-terapia-ocupacional/-/asset_publisher/sbWFK95I9Ixe/content/acoes-de-enfrentamento-a-pandemia-de-covid-19-do-departamento-de-terapia-ocupacional/1389617

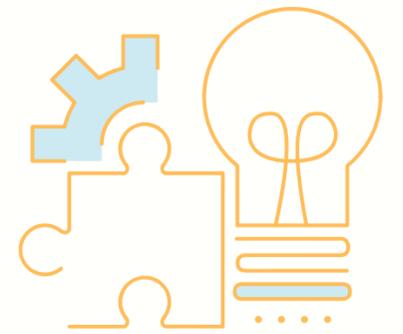
Visita a museus:

<https://artsandculture.google.com/>

Para atividades em grupo:

Aplicativo RAVE: <https://play.google.com/stores/apps/details?id=com.wemesh.android>

MATERIAIS CONSULTADOS



American Occupational Therapy Association A. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo - 3a ed. traduzida. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo (Online) [Internet]. 24abr.2015];26(esp):1-9. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/97496>. Acesso em 30 junho 2020

Martinelli, Siliani Aparecida. A importância de atividades de lazer na Terapia Ocupacional/ The importance of leisure activities into occupational therapy. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, São Carlos. v. 19, n. 1, 2011. p. 111-118. Disponível em: www.cadernosdeto.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/429. Acesso em 4 julho 2020

Mynard, L. Normal life has been disrupted – managing the disruption caused by COVID-19. Occupational Therapy Austrália. <https://otaus.com.au/member-resources/covid-19>. Acesso em 22 de junho de 2020.

Souza Moraes, Adriana O. D. ; Araújo, Diana Virgínia L. Rotina em época de pandemia. Orientações da Terapia Ocupacional. Cartilha da EBSEH-HC/UFMA http://www2.ebserh.gov.br/documents/16424/5229609/Cartilha_da_Terapia_Ocupacional.pdf/6baada98-fa48-49d6-a19e-192adee713f1. Acesso em 4 de julho de 2020.