



BOLETIM

PROJETO DE APOIO PSICOLÓGICO ONLINE DO IPUSP

versão de circulação interna

FÉRIAS E LAZER NA PANDEMIA?

Paradoxos de um julho muito particular

Julho chegou! Férias! Férias? Um mês de julho bem diferente este de 2020. Tempo de descansar, mas do que? Isolamento social e restrição de circulação e férias, a pandemia de Covid-19 nos expõe a contradições como esta. Descansar? O futuro parece tão incerto... como relaxar? São comuns os relatos de pacientes, psicólogos, amigos que trabalhando ou estudando remotamente não têm mais rotinas de sono, de alimentação ou de descanso. Ansiedade, agressividade, sensações intensas e por vezes destrutivas resultado de uma vida que está fora do prumo, suspensa e sem sentido. E por que não neste momento tão singular não pensarmos ou propormos a nós mesmos e aos que nos cercam um tempo de trégua, de respirar, de criar, de lazer? De férias?

Considerando estas questões, a Psicologia do Lazer pode ser bastante esclarecedora. A primazia dos valores atribuídos ao trabalho na nossa sociedade deixa de lado as vivências de lazer, ou ainda, subordina o lazer a tendências de mercado promovendo alternativas para seu exercício a partir de práticas preestabelecidas e comercialmente viáveis que impede de vivenciá-lo a partir de uma perspectiva pessoal. Se a academia de ginástica está fechada e eu não posso ir ao cinema, não tenho lazer. Uma confusão clara entre atividade e experiência. Lazer é uma experiência que leva à satisfação, à percepção de certa liberdade por ser uma opção, uma escolha pessoal, que pode ou não ser compartilhada. Prazer é uma palavra que fundamenta intrinsecamente as atividades de lazer. Estes momentos são valiosos, reconstitutivos e auxiliares poderosos no equilíbrio psicológico. Nada mais gostoso do que jogar com amigos mesmo que virtualmente, em geral o jogo pouco importa, o prazer está no compartilhar, na conversa de sempre, na intimidade. O que dizer então de assistir um filme na Netflix com um amigo que está a quilômetros de distância ou a apenas alguns metros cada um na sua casa, mas compartilhando a experiência pelos aplicativos disponíveis. Lazer não é de melhor ou pior qualidade, a experiência pode ser.

A constituição de 1988 garante a todos os brasileiros muitos direitos, inclusive direito ao lazer. Então por que não nos darmos esta possibilidade? E também aos nossos pacientes, amigos, familiares? Estamos falando de saúde mental quando estamos falando em lazer. Talvez seja o tempo de nos debruçarmos no estudo da Psicologia do Lazer muito expressiva nos Estados Unidos e na Psicologia do Ócio de autores espanhóis e italianos bem interessantes. Uma consequência desta pandemia poderia ser essa área ser incluída nos currículos dos cursos de Psicologia.

Boas Férias! Aproveite, mesmo que elas se restrinjam a 15 minutos diários!

NÚMEROS DO PROJETO

Clientes:
230 em atendimento
829 registros finalizados

Colaboradores de atendimento online
111 habilitados

Última checagem 11/07 (desde 02/04)

Texto por Maria da Conceição Uvaldo

PRÓXIMAS SUPERVISÕES

Segunda, dia 20/07, às 16h |
Belinda Mandelbaum

Terça, dia 21/07, às 18h | Henriette
Morato e Pedro Milanesi

Quarta, dia 22/07, às 18h |
Henriette Morato e Fernanda
Nardoni

Quinta, dia 23/07, às 08h45 |
Heloísa Aun, Paula Fonseca e
Zeca Moura

PÍLULA LITERÁRIA

Descanso

Daquelas palavras que ficam subitamente mais interessantes quando pensamos que, só pela grafia, não temos como saber se estamos diante de um substantivo ou de um verbo na primeira pessoa. E que carregam consigo tantas possibilidades quanto nossa experiência alcançar.

Descanso no sono, mas nem sempre, porque às vezes sofremos de sonhos. Descanso em casa depois de um dia de trabalho, mas quando a casa é o trabalho e o trabalho é em casa, às vezes nela nos pomos mesmo é a desdescansar. E aí, às vezes, é no trabalho que (há) descanso.

Experiência rara é conseguir só estar, que aí o lugar parece que pouco importa. É rara, mas é boa. E nela, descanso.

Olho pela janela o infalível pôr-do-sol. Descanso do tempo.

Olho para o outro: descanso de mim

Texto por Mariana R. Stefani



Então minha própria sede guiou-me. Eram 2 horas da tarde de verão. Interrompi meu trabalho, mudei rapidamente de roupa, descí, tomei um táxi que passava e disse ao chofer: vamos ao Jardim Botânico... Eu ia ao Jardim Botânico para quê? Só para olhar. Só para ver. Só para sentir. Só para viver. Saltei do táxi e atravessei os largos portões. A sombra logo me acolheu. Fiquei parada. Lá a vida verde era larga. Eu não via ali nenhuma avareza: tudo se dava por inteiro ao vento, no ar, à vida, tudo se erguia em direção ao céu. E mais: dava também o seu mistério.



Clarice Lispector, o ato gratuito
(sugestão de Maria da Conceição Uvaldo)

Edição e conteúdo: André F. Bezerra, Roberta Campos e Mariana R. Stefani, Solange Aparecida Emilio. Conselho editorial: Pablo Castanho e Paula Fonseca. Confira o expediente dos trabalhadores do projeto de apoio psicológico online do IPUSP em <http://www.ip.usp.br/site/equipe-covid-19-apoio-psicologico-online/>

Sobre o projeto: O projeto de apoio psicológico online do IPUSP é um serviço on-line de apoio psicológico para ajudar as pessoas a atravessarem este momento de pandemia do COVID-19. Conheça alguém da comunidade USP que está precisando de ajuda? Compartilhe o link: <https://bit.ly/2LaXTaR>. Caso queira colaborar com o projeto acesse <https://bit.ly/2Wlafht> (Requisitos: CRP, ser aluno, docente, funcionário ou egresso da USP, possuir um email @usp ou @alumni.usp)