

# Desplugue-se, viva seu tempo livre

## Lazer

*Esta edição transita por um território muitas vezes esquecido entre os trabalhadores contumazes e que, dizem especialistas, faz bem à saúde: as férias. Mas para conquistar esse estado de desfrute é preciso vencer vícios, como o de estar sempre conectado ou o de ter um sentimento de culpa por ocupar-se de si*

TEXTO **JACIRA CABRAL DA SILVEIRA**

COLABOROU **PRISCILA KICHLER PACHECO**

ILUSTRAÇÕES **CARLOS EDUARDO GALON/NIQ**

Mais uma vez é verão. Depois de cumprir todos os compromissos de fechamento do semestre acadêmico (ou quase todos), prestigiar formaturas e comparecer às festas de final de ano, é chegada a hora de aproveitar as férias! Sejam 10, 15 ou 30 dias, não importa, o que vale mesmo é poder desconectar-se e desfrutar do tempo livre.

Esse exercício de desligar-se, entretanto, tem assumido um caráter ainda mais desafiador com a chegada em nossas vidas das tecnologias de modo geral e das tecnologias de comunicação em especial (TICs). Segundo dados da Anatel, até novembro deste ano foram vendidos 260 milhões de celulares no Brasil, sendo que 20% destes com banda larga móvel (3G). O mesmo estudo revela que 17 milhões de pessoas têm banda larga em casa; 83,4 milhões acessam a internet; e existem pelo menos 99 milhões de computadores em uso.

A internet já não se restringe ao computador, podendo ser acessada sem limites pelo celular em parques, restaurantes, aeroportos, etc. É difícil não estar conectado, resistir à tentação de dar uma conferida na caixa do correio eletrônico ou torpedear mensagens, seja por compromissos profissionais ou sociais.

**Produtividade** – O trabalho absorvente da universidade, por sua vez, vai muito além da adesão às redes sociais ou da dependência do celular e do e-mail, que fazem do homem contemporâneo um conectado compulsivo. A produtividade: essa é uma das metas de todo professor-pesquisador – e por extensão de seus alunos – para garantir a continua-

de de sua linha de pesquisa e a progressão na carreira, objetivos que acabam tirando o sono de muita gente. Periodicamente é preciso comprovar o mérito científico do projeto; a relevância do tema, a originalidade e a repercussão da produção científica; a formação de recursos humanos em pesquisa; a contribuição científica, tecnológica e de inovadora, incluindo patentes; a coordenação ou a participação em projetos e/ou redes de pesquisa; a inserção internacional; a participação como editor científico; a gestão científica e acadêmica. Durma com tamanha cobrança!

É claro que tanto esforço traz recompensas. Na primeira semana de dezembro passado, o ministro da Educação Aloízio Mercadante divulgou os indicadores de qualidade da educação superior no Brasil, dentre os quais a UFRGS despontou como uma das onze melhores instituições de ensino superior brasileiras e conquistou o primeiro lugar no grupo das universidades, registrando o mais alto Índice Geral de Cursos do país. Com esse resultado, a Universidade mais uma vez atinge o conceito 5, valor máximo do IGC calculado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep).

Mas descansar é preciso, por mais difícil que seja driblar a agenda. Com foco na saúde do trabalho, o médico e sociólogo Álvaro Roberto Crespo Merlo, professor da Faculdade de Medicina da UFRGS, preocupa-se com o fato de as pessoas, e especialmente os docentes, não se desconectarem nunca de seus compromissos profissionais: “Eu, como estudo essa área, procuro botar o pé no freio, tentando separar o mundo do trabalho do

mundo doméstico. Mas é uma coisa muito difícil de fazer, especialmente por causa das novas tecnologias”.

**Ócio** – Para a psicóloga e doutora em ócio Ieda Rhoden, desplugar-se deveria ser uma atitude diária, um exercício frequente de ligar-se em si mesmo, buscando ressignificações. Professora da pós-graduação do curso de Psicologia da Unisinos, ela afirma que o estilo de vida atual está na contramão em relação ao que o ser humano precisa por natureza. “As pessoas deixam-se viver sob pressão constante e fazem muitas coisas sem consciência do que estão fazendo”, adverte.

Por isso, nesse contexto conturbado, mesmo reconhecendo que as férias sejam insuficientes para dar conta da demanda interna do indivíduo, ela considera que esse tempo representa um oásis numa rotina de atividades e compromissos. Defensora de uma prática mais frequente de experiências de ócio, Ieda afirma que o sujeito, por meio dessas práticas, percebe-se autor do que faz desde o início da ação até o momento em que decide parar, em um processo de entrega prazerosa que se dá sem a alienação tão comum às atividades rotineiras: “Ócio se constitui numa experiência pessoal, subjetiva, na qual o indivíduo tem uma série de sensações e sentimentos específicos, entre eles necessariamente a percepção de liberdade”, explica.

Quanto às TICs, a especialista concorda que seu uso facilita a vida das pessoas, mas observa que é necessário haver uma dosagem da intensidade dessa utilização. Ela, por exemplo, esquece com regularidade seu aparelho celular em casa e não fica desesperada, como alguns de seus conhecidos e colegas. Isso que ela também trabalha como autônoma, prestando assistência a empresas: “Se o assunto for mesmo sério, eles dão um jeito de me encontrar. Do contrário, respondo logo que puder”.

Ieda diz ter conquistado esse equilíbrio à medida que foi tendo clareza do que realmente importa em sua vida.



# Contagem regressiva

Antes de sair de férias, Lavinia Schüler-Faccini, docente do departamento de Genética do Instituto de Biociências da UFRGS, programa uma resposta automática em seu e-mail, avisando o período em que estará incomunicável: “É fundamental para mim, que já fui dependente do trabalho”, admite.

Lavinia é uma das professoras com quem a reportagem do Caderno JU conversou para abordar o primeiro tema de 2013: a importância de desfrutar um tempo livre. Todos responderam a perguntas do tipo: Como é teu dia a dia, considerando o tempo dedicado ao trabalho e o destinado à atividade livre? Em que medida o uso do celular e o acesso a redes sociais fazem parte de tua rotina? Planejas o teu tempo livre? Consegues esquecer completamente do trabalho durante as férias ou o tempo livre?

“Tenho um contador de férias no computador. Eu o aciono quando volto de férias. Agora tá marcando 48 dias. Assim que volto de uma viagem, já estou planejando a próxima. E é um planejamento gostoso porque é como se já fosse um pouquinho das minhas férias ao longo do ano”, revela Luis Alberto Segovia, professor do departamento de Engenharia Civil da Escola de Engenharia da Universidade.

Para Celso Loureiro Chaves, docente do departamento de Música do Instituto de Artes, não há tamanha antecipação. Ele começa a se desconectar somente quando percebe que não há mais chance de entrar em contato nem de ser encontrado: “Eu desconecto quando não tem volta...”. Geralmente o processo de se desplugar ocorre quando Celso embarca no transporte no qual fará sua viagem. Como gosta de dirigir, esse momento muitas vezes o pega ao volante: “Aí vamos para a etapa que se apresenta”,

diz com naturalidade.

Maria Ceci Araujo Misoczky, professora da pós-graduação da Escola de Administração, prefere férias curtas e mais de uma por ano. “Como saio por 15 dias, é importante ir entrando no ritmo aos poucos, antes do primeiro dia de férias”, detalha. Nesse período ela não abre e-mails e, se está fora do país, não liga o celular. E como seu companheiro não deixa de se conectar pelo menos uma vez ao dia, por causa da sua paixão pelo futebol, ela fica tranquila: “Se houver algum problema familiar que necessite de contato urgente, todos sabem que deve ser através dele”, diz a caroneira de telefone.

**Aprendizados** – Porém, essa disposição para o ócio convive ao longo do ano com muito trabalho. “O problema é que professor nem sempre consegue parar de trabalhar, e às vezes eu quebro minha regra e acabo levando provas pra corrigir, ou coisas assim”, observa Segovia, acrescentando que em geral consegue separar as coisas e não levar trabalho pra casa.

A semana de Celso também é bastante cheia, e ele confessa que seu tempo todo é ocupado com atividades profissionais, sejam acadêmico-administrativas ou didático-pedagógicas. Embora no final do dia sobre tempo, falta energia: “Tempo de relógio há, mas não há mais energia”. Admitindo gostar muito do que faz, afirma que o trabalho torna-se absorvente e invade o que poderia ser tempo livre. Isso vai de segunda a sexta, e é necessário um dia inteiro para não fazer qualquer atividade relacionada ao trabalho, mas: “No domingo já começo a preparar a semana: aulas, e-mails, correção de textos, coisas que não podem ficar para a segunda-feira”, detalha.

O mesmo acontecia com Lavinia, que costumava levar trabalho para casa nos finais de semana. Só que, invariavelmente, sentia-se acabada às segundas-feiras: “Com a cabeça cheia, cansada”, conta. Hoje, faz questão de tomar café na cama lendo o jornal antes de sair de casa e começar seu dia entre o departamento de Genética, no Câmpus Saúde, e o Hospital de Clínicas. Às 17h30min, ela vai para casa, faz academia, prepara o jantar e chama o esposo e o filho para se sentarem à mesa com ela: “E tem que elogiar a comida”, brinca. Mas não resiste a consultar sua caixa de e-mails antes de dormir.

Lavinia identifica dois momentos determinantes em sua vida que a fizeram repensar sua dependência do trabalho: “Eu era uma *workaholic*”, classifica-se. O primeiro foi quando nasceu Fernando, seu filho que hoje está com 16 anos, e ela precisava encontrar tempo para estar com ele. O segundo, quando notou que todos em casa abandonavam-se em seus computadores, uns de costas para os outros, isolados-juntos. Então criou o momento mãe e filho, no qual ela e o garoto, então com 12 anos, liam juntos ou faziam outra atividade de lazer.

Maria Ceci, que durante a semana está quase o tempo todo envolvida direta ou indiretamente com o trabalho, assim como Lavinia, assume sua dependência: “Durante o horário de trabalho, quando não estou em sala de aula, fico todo tempo conectada”. Em casa, entretanto, procura amenizar desligando o celular sempre às 22h, e no final de semana evita a internet: “Só me conecto se tiver algo muito pontual a fazer”. Além de guardar a noite para estar em casa, ela diz que não abre mão do horário sagrado do pilates.



## Hora de ler na rede

“Descobri que nas férias eu tenho de sair de Porto Alegre. Já tive essa ilusão de ficar aqui para ir ao cinema, fazer aquelas coisas maravilhosas que todo mundo pensa em fazer, como cuidar das plantinhas em casa, etc., mas tudo isso fica muito próximo do computador e acabo trabalhando”, reconhece Lavinia, ao revelar não conseguir pôr em prática os planos que faz quando passa as férias na capital. “Com isso, aprendi a não fazer muitos planos. Outra coisa que não faço é marcar consultas médicas. Ocupa tempo. E quando vejo as férias já acabaram e estou morta de cansada”, completa.

Durante o período de férias, Luis Alberto diz que consegue se desconectar por completo. A fim de evitar qualquer tipo de estresse, o professor conta que planeja o tempo em que estará ausente do trabalho de forma que sua presença não seja indispensável: “Esqueço completamente do trabalho. Claro, não literalmente, sei que tenho de voltar. Mas eu consigo me desconectar. Por sorte, conto com colegas que também são meus amigos e trabalho com equipes muito competentes, que tomam conta de tudo quando saio de férias. Então, sim, consigo me desconectar. E tem de ser assim, ou as férias não são completas, perdem a razão de ser”.

O mesmo não acontece com Maria Ceci. Para a professora de Administração, esquecer inteiramente o trabalho é impossível. “Porque somos seres integrais, não possuímos comparti-

mentos que podem ser abertos ou fechados em diferentes momentos”, justifica. Ela explica que, como prefere passar as férias na cidade, no fim acaba por unir as duas coisas: “Vou a livrarias e compro livros ou anoto títulos relacionados ao trabalho para depois comprar pela internet. E isso acaba entrando na cota do lazer – nada melhor do que ter tempo para explorar livrarias e lojas de música. Isso porque minhas férias são sempre em espaços urbanos. Não faço o gênero praia e coqueiros”.

**Para não se preocupar** – O direito a férias anuais foi instituído no Brasil em 31 de dezembro de 1925 pela Lei 4.982. As férias, afinal, são um direito ligado à saúde e fundamentais, na medida em que atingem as condições fisiológica, econômica, psicológica, cultural, política e social do indivíduo. O período de 30 dias é destinado ao descanso e ao relaxamento, e nesse contexto entram as experiências de ócio. “Ócio abrange uma ampla gama de atividades. São experiências pessoais, depende de cada um. Desde o não fazer nada e descansar até curtir um bom cinema, uma boa literatura, viajar, enfim”, sugere Luis Alberto. O professor, que não usa celular, considera esses momentos indispensáveis e acredita que estejam relacionados ao prazer pessoal: “Envolve soltar um pouco a imaginação, no sentido de recarregar as baterias da forma que, naquele momento, tu achares melhor. Pode ser não fazer nada ou via-

jar, ler um livro, ver um filme, ir a um concerto, qualquer coisa que dê prazer à pessoa”.

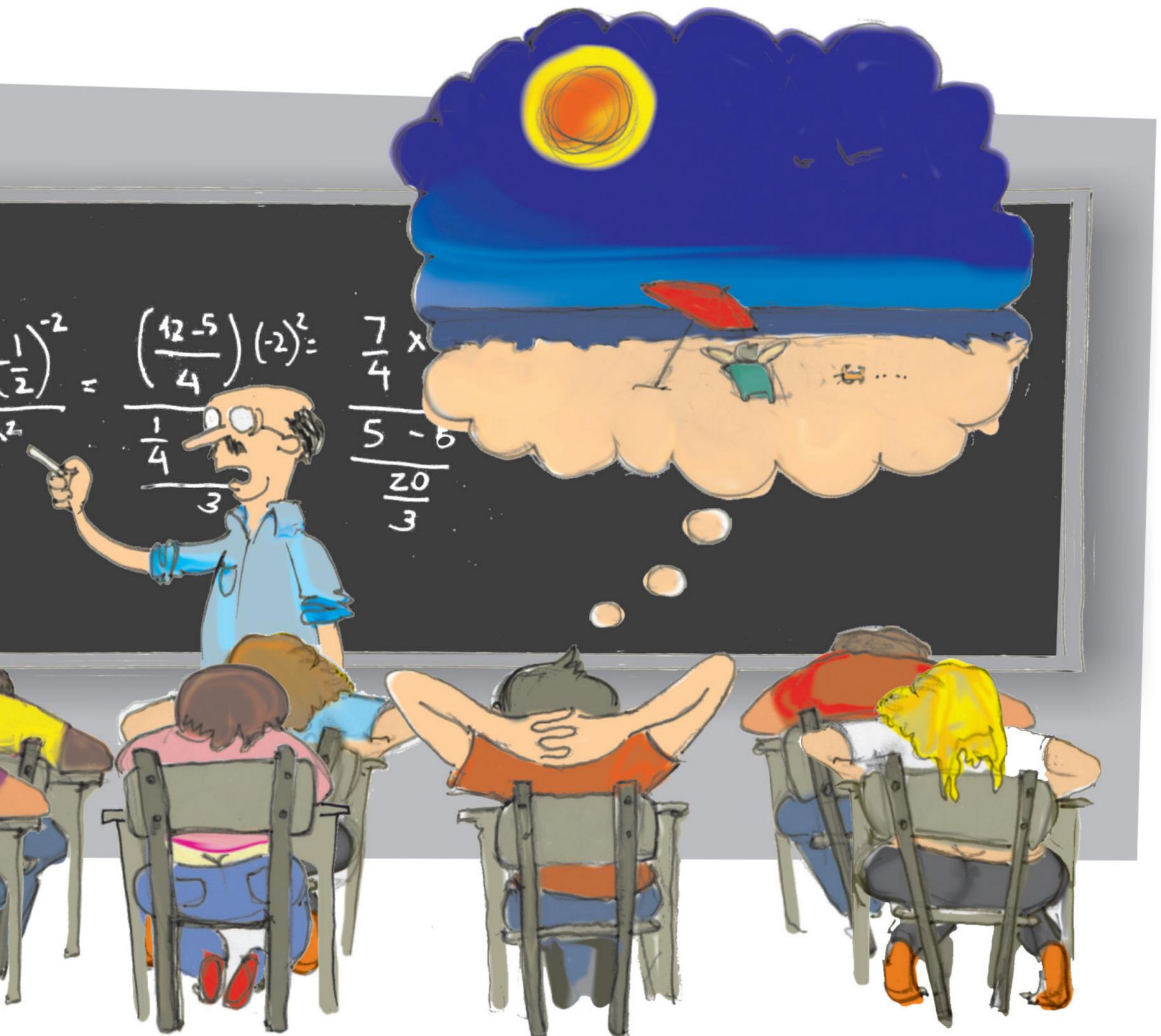
Para Celso, “ócio é dar-se a oportunidade de não fazer absolutamente nada e, se for possível, não pensar em absolutamente nada também”. Maria Ceci resume tais experiências em uma palavra: “Vadiar!”. Cada um encara e aproveita à sua própria maneira os espaços de tempo reservados ao descanso e ao desfrute pessoal. Mas, de forma geral, esses períodos são vistos como cruciais para a saúde.

**A dica é lembrar que se está de férias, que é tempo para não se estressar**

“Agora, no horário de verão, por exemplo, meu ócio é caminhar, ler livros que não tenham nada a ver com genética, essas coisas. Há pouco tempo eu estava no meu ciclo de literatura russa. Outra coisa de que gosto é estudar línguas. Estou estudando francês, então leio romances em francês também”, conta Lavinia. A professora, que admite ser bastante absorvida pelo trabalho, considera os momentos de tempo livre fundamentais para a convivência com a família e o bem-estar.

Professor de música na UFRGS há mais de 30 anos, Celso percebe o tempo livre como uma oportunidade de reconstituição: “É uma chance de restaurar as forças. É um tempo de restauração para que eu possa enfrentar o dia a dia. O que é positivo é que tenho conseguido manter uma atividade profissional que é também pessoal. Mas, pra mim, isso tudo é um conjunto, não tem separação”. Perguntado se a falta de tempo o impede de fazer algo, o professor é direto: “O importante não é escolher uma coisa para fazer mais, mas fazer equilibradamente todas as coisas que se faz com prazer”.

Nas férias, por exemplo, Celso costuma viajar. Mesma escolha de Luis Alberto, que diz que, se lhe sobrasse mais tempo, viajaria ainda mais. E, uma vez de férias, o professor aconselha: “É bem simples. A dica que eu dou é lembrar que se está de férias. E que elas são exatamente um tempo para não se estressar, para descansar. Porque o melhor de estar em férias é não se preocupar”.



# Vai dar tudo certo

A frase acima é quase um mantra. Ela exemplifica o tipo de resposta que a geneticista Lavinia ensaia para responder às inúmeras solicitações assim que volta ao trabalho depois das férias.

“A primeira semana é horrível”, reconhece, mas diz que já desenvolveu estratégias que amenizam o impacto do retorno e ensina: “Respira profundo, faz de conta que tu és um robô, sorri pra todo mundo e aprende a dizer pra cada um que te procura: ‘Estou chegando de férias, vou resolver isso, não te assuste que vai dar tudo certo’”, ri ao lembrar. Lavinia também recomenda que se evite planejar o retorno no final das férias: “É um erro que pode estragar tudo”.

Maria Ceci também considera complicados os primeiros dias de retorno ao trabalho. Justifica tal desconforto pelo período em que ficou completamente

desconectada de tudo e de todos: “Dá até medo de abrir a caixa de mensagens”. Depois de alguns dias, a professora garante que a rotina volta ao normal, desde que as pendências acumuladas tenham sido vencidas.

Nem todos, entretanto, sentem dificuldade de retornar à rotina profissional. Celso encontra-se nesse grupo. “É imediato: eu chego e já estou conectado, não tem uma desconexão amnésica, toda a memória aparentemente se foi, mas basta pisar aqui de volta e tudo se reconecta instantaneamente”, descreve.

Luis Alberto concorda com Celso e diz que o processo da volta é tranquilo. Ele gosta especialmente de reencontrar os colegas, conversar com eles durante o almoço ou quando os revê nos corredores da Universidade. “Não tenho problema pra sair de férias nem pra voltar”, resume.

**A escolha de cada um** – Mesmo que a volta ao trabalho não o incomode, Luis Alberto considera que é desproporcional o tempo destinado ao trabalho e o dedicado ao lazer. “Cinco dias úteis e dois de final de semana é pouco, deveríamos ter só quatro dias úteis.” E se tivesse de escolher alguma atividade para fazer em seu tempo livre, a resposta vem rápida: “Viajar, porque exige que tu saias do teu ambiente cotidiano, e isso é bom”.

Essa também seria a opção de Maria Ceci: “Eu iria a Buenos Aires pelo menos quatro vezes por ano”, especifica. Também dedicaria mais tempo a leituras não relacionadas diretamente ao trabalho. Outra distração seria assistir a mais filmes, mas evitaria fazê-lo nas salas de cinema para não precisar “conviver com os comedores de pipoca e aquelas pessoas que tagarelam como se estivessem nas suas casas”.

Celso, ao contrário, não elegeria nenhuma atividade especial: “Ia me chatear”, assegura. Para o músico e professor, o importante é o equilíbrio: “Por isso não existe algo que eu pudesse escolher para fazer mais do que faço, seria um tédio. Dar aula me dá prazer, assim como a arte que eu faço quando estou no palco”, diz o músico-professor.

## Reminiscências do tempo livre

Da Idade Média até a Idade Moderna as pessoas eram obrigadas a parar de trabalhar nos dias santos e aos domingos. “Para muitas religiões, originariamente, a noção de lazer está relacionada ao não trabalho, mas um não trabalho que é substituído por um momento de devoção”, explica a antropóloga e professora do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da UFRGS, Maria Eunice de Souza Maciel.

No período colonial, a docente comenta, o tempo livre dos escravos era encarado não apenas como um desperdício, mas como um momento perigoso: “Escravo sem trabalho começa a pensar e a se rebelar”. Em visita às ruínas da Fazenda Santa Clara, no município de Santa Rita de Jacutinga, em Minas Gerais, ela diz ter visto estradas que levavam do nada a lugar nenhum: “Era uma forma de ocupar os escravos”, explica.

De acordo com a pesquisadora, a maioria dos estudos sobre o fenômeno do lazer enfoca sua atuação enquanto contraposição

ao trabalho. O tempo destinado às atividades de lazer seria o tempo de “não trabalho” e viria da necessidade de fugir temporariamente das rotinas e alienações provocadas pelo trabalho formal, que surge após a Revolução Industrial, mudando a relação dos indivíduos com a sua busca pela subsistência.

Essa ruptura com o ritmo “natural” de trabalho, para o doutor em Educação Física pela Unicamp Fernando Mascarenhas, implicou uma verdadeira revolução do tempo social, opondo tempo livre a tempo de trabalho. A produtividade, então, expressa pela nova disciplina do relógio, torna-se a grande inimiga do ócio, invadindo a esfera do tempo livre e buscando conciliá-lo ao trabalho. “É nesse movimento de administração do tempo livre, de luta contra os valores, hábitos e comportamentos inerentes ao ócio que podemos localizar o aparecimento do lazer, fenômeno condizente com a ideologia da sociedade industrial”, expõe o professor.



## Trabalhador rastreado

No cartaz, a operadora avisa: “O serviço Radar 2.0 permitirá que o dono/administrador de uma empresa monitore a localização aproximada de seus aparelhos celulares, podendo visualizá-la em um painel de controle acessível via internet de forma fácil e segura”.

Na avaliação do coordenador do Laboratório de Psicodinâmica do Trabalho, vinculado ao Programa de Pós-graduação em Psicologia Social e Institucional da UFRGS, o médico Álvaro Roberto Crespo Merlo, ainda que as novas tecnologias não sejam prejudiciais por si só, podem se tornar um instrumento nocivo à saúde mental do trabalhador. Tudo vai depender da forma de uso das empresas.

Esse monitoramento permanente, de acordo com Álvaro, é uma das estratégias que caracterizam o novo modelo de gerenciamento praticado no setor privado, que busca o controle individual de produtividade. Para o professor, as tecnologias de informação e comunicação potencializam a atual cultura do trabalho na contaminação dos espaços privados: “Agora você pode saber onde está o seu trabalhador para otimizar a produção da empresa”.

As consequências dessas e de outras práticas de gerenciamento, que estão sendo incorporadas também no setor público, vêm sendo identificadas como causadoras de novas enfermidades diagnosticadas no laboratório coordenado por Álvaro: “Observamos alguns casos estranhos nos últimos três anos, certamente devido às transformações no mundo do trabalho”. Para ilustrar, cita o exemplo de uma jovem que sofria com o fato de estar em uma sala onde houvesse um aparelho de telefone: “Ela entrava em pânico”.

Outro problema recorrente no atual modelo de gerenciamento é o assédio moral que, de acordo com o professor, virou um instrumento para fazer as pessoas produzirem mais: “Na verdade, não o assédio moral, mas o insulto. Destruir as pessoas virou moeda corrente”.

E esse insulto tem como foco a identidade do trabalhador: “O trabalho, do ponto de vista da saúde mental, serve para construir o que a gente é, a nossa identidade. Por isso, quando se ataca o trabalho, se combate algo que é fundamental para o indivíduo. E com isso tu desmontas alguma coisa fundamental para construir a identidade do dia a dia dessa pessoa, porque a identidade vai sendo construída por toda a vida, e muito pelo trabalho”.

## Nosso ócio de cada dia

O tempo livre se caracteriza por ser todo o tempo disponível de cada indivíduo além do período de trabalho e pode se dividir entre experiências de lazer e de ócio. Professora há mais de 20 anos e primeira a estudar o ócio no Brasil, Ieda Rhoden trabalha com o conceito de ócio construtivo e explica que ócio e lazer são coisas diferentes: “Na prática, alguns lazeres contêm experiências de ócio, mas nem toda experiência de ócio é lazer. São categorias diferentes. O ócio é uma categoria psíquica”.

O lazer, por sua vez, é definido como o grupo de atividades praticadas no tempo livre, desde exercício físico ao almoço em família, mas que nem sempre serão prazerosas. “É uma convenção social de atividades realizadas depois do trabalho. Está demarcado por uma cultura e por um relógio”, ressalta Ieda.

Por outro lado, o ócio “se constitui numa experiência pessoal, subjetiva, na qual o indivíduo tem uma série de

sensações e sentimentos específicos, entre eles necessariamente a percepção de liberdade”. São experiências que nos desenvolvem como seres humanos, que presuem uma entrega e estão intimamente relacionadas às sensações de felicidade e satisfação pessoal.

As atividades de ócio, segundo a professora, são agrupadas em função das necessidades humanas. Essas necessidades, fruto do que o indivíduo busca para si, são divididas em cinco categorias. Em primeiro lugar, a necessidade de encontro humano, que engloba um conjunto de atividades de relação interpessoal, como viagens em grupo ou sair com amigos. Depois, a necessidade de movimento, de que fazem parte exercícios físicos e atividades corporais.

A terceira necessidade é a sensorial: atividades que desenvolvem uma série de habilidades humanas e a capacidade de organização mental e emocional.

“São atividades artísticas e culturais de ordem passiva ou ativa. As passivas são aquelas em o indivíduo é espectador – mas mesmo assim desenvolve a criatividade, a emoção, a fantasia e o senso estético. E as ativas se dão quando a pessoa monta uma banda, por exemplo, ou um grupo de teatro, pinta, borda, dança”, explicita Ieda. A necessidade do meio ambiente se traduz em atividades ao ar livre, quando a pessoa busca o encontro com a natureza, como acampamentos, caminhadas, banhos de rio.

Por fim, ela cita a necessidade de introspecção, que coloca o indivíduo em contato consigo mesmo, simplesmente para parar e não fazer nada. “É essa a experiência que leva as pessoas a pensarem que ócio é sinônimo de não fazer nada. Não é assim. Uma pessoa parada, olhando o vazio, pode estar absorva em seus pensamentos, refletindo sobre sua vida, e isso não é uma perda de tempo”, assegura a professora.

**“Ainda que as novas tecnologias não sejam prejudiciais por si só, podem se tornar um instrumento nocivo à saúde mental do trabalhador”**

**Álvaro Merlo**  
Coordenador do Laboratório de  
Psicodinâmica do Trabalho