



## Lazer

*Claudete Kunst*  
Psicóloga Especialista  
CRP 07/27438

Lazer é a ocupação à qual podemos nos entregar de livre e espontânea vontade, com finalidade de liberar a fadiga, reparar desgastes físicos, mentais e emocionais. Necessitamos de lazer na vida cotidiana de tensões e pressões dos afazeres diários. Relacionada a saúde mental o lazer transmite sensações e prazeres que liberam serotonina e dopamina fundamentais para o bom funcionamento do cérebro e todo organismo. O sistema imunológico está atrelado a neuroquímica e seu desequilíbrio desenvolve sintomas físicos e causa doenças como depressão e ansiedade. Por isso, o lazer é fundamental para busca por uma compensação por meio do divertimento, repouso, atividades socializantes, etc. Sabemos que os recursos financeiros e falta de tempo torna a prática do lazer limitada. A realização de atividades de lazer pode ser desenvolvida em espaços públicos como praças, parques, eventos socioculturais, turismo, cinema, teatro, museus, pescaria, motociclismo, ciclismo, atividade esportiva, roda de chimarrão, etc.

O lazer potencializa à convivência e novas trocas sociais, desenvolve a personalidade e através de agrupamentos recreativos permite novas aprendizagens trabalhando a razão e sensibilidade. Que tal pesquisar o que sua cidade oferece aos cidadãos para o lazer e usufrua das oportunidades de promover qualidade de vida.

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.  
Acesse [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br) para ver outros conteúdos.

---