

FORA DO EXPEDIENTE

De bandas ao kitesurf, profissionais de áreas exigentes encontram nos *hobbies* uma forma de aliviar a pressão, reorganizar a atenção e abrir espaço para convivência e prazer

por Tomás M. Petersen



Foto: Getty

“Quando você está na água, esquece do mundo lá fora. Fica totalmente concentrado no que está fazendo, seja tentando uma manobra nova, ou seja simplesmente velejando por velejar”

NATALIA DÍAZ, ENGENHEIRA QUÍMICA E DIRETORA DE MARKETING NA P&G

Em uma rotina organizada por reuniões, metas e prazos, até o descanso passou a disputar espaço com a lógica da produtividade. O tempo livre, que antes bastaria por si só, muitas vezes precisa ser defendido como estratégia para render melhor no trabalho. É nesse cenário que os *hobbies* voltam a ganhar importância: não como mais uma tarefa na agenda, mas como uma tentativa de preservar uma zona da vida que não seja regida apenas por cobranças.

Tocar um instrumento musical, jogar xadrez, fazer trabalhos manuais, observar pássaros, surfar, praticar kitesurf ou qualquer outro esporte, podem parecer atividades distantes entre si, mas deslocam a atenção das urgências profissionais para experiências corporais, criativas ou contemplativas. Em comum, representam a possibilidade de criar um intervalo em rotinas marcadas por pressão constante.

Segundo a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association no Brasil, o estresse não é necessariamente negativo. Ele faz parte da adaptação humana e pode ser funcional em situações pontuais. O problema surge quando o estado de alerta se torna contínuo, sem tempo suficiente para recuperação física e mental.

“O *hobby* funciona como uma forma da pessoa se distanciar das suas preocupações, das suas tensões do dia a dia. A prática regular pode, inclusive,



ANA MARIA ROSSI, presidente da International Stress Management Association no Brasil: “O *hobby* funciona como uma forma da pessoa se distanciar das suas preocupações, das suas tensões do dia a dia”.

reduzir os hormônios relacionados ao estresse e diminuir o nível de ansiedade da pessoa”, diz Rossi.

A associação entre lazer e bem-estar também aparece em pesquisas. Um estudo publicado em 2023 na revista *Nature Medicine*, com dados de 93.263 pessoas, relacionou a manutenção de *hobbies* a menos sintomas depressivos e maior sensação de felicidade ao longo do tempo. Outra pesquisa, publicada em 2009 na *Psychosomatic Medicine*, encontrou associação entre atividades prazerosas e indicadores fisiológicos mais favoráveis, como pressão sanguínea, cortisol e circunferência abdominal.

Mas transformar *hobby* em prescrição também tem seus limites. Para que cumpra esse papel, a atividade precisa conservar dois aspectos: prazer e liberdade. Quando vira mais um indicador de desempenho — até mesmo financeiro —, pode perder parte do sentido. “Tem pessoas que gostam de cozinhar, os amigos gostam muito e falam para abrir um restaurante ou vender para outras pessoas. Isso deixa de ser um *hobby*”, diz Rossi.

Nas histórias a seguir, profissionais de diferentes áreas contam como encontraram maneiras de mudar o ritmo da cabeça em atividades fora do trabalho. Nem sempre para se desligar por completo, mas para abrir espaço para prazer, convivência e presença.