

Sobre nossa capa

v. 27, n.3 (2024) Setembro



Refletir sobre o papel do lazer como uma necessidade humana em meio ao caos ambiental e as pressões constantes da vida moderna é, sem dúvida, um convite urgente. Em um mundo onde o equilíbrio se assemelha a uma corda bamba, somos desafiados a fazer escolhas que, à primeira vista, podem parecer triviais, mas que, na verdade, têm um impacto profundo em nossa saúde mental e emocional.

A degradação climática e a rapidez com que as mudanças se apresentam geram um sentimento de impotência. Todos os anos, nos deparamos com o “fogo no parquinho” – a devastação dos ecossistemas, a perda de biodiversidade e as consequências diretas na vida das comunidades. Esse cenário pode alimentar a ansiedade e o estresse, criando uma sensação de desesperança. No entanto, é exatamente nesse contexto que o lazer se revela como um refúgio. Ele nos oferece um espaço de respiro, um momento de desconexão das pressões externas que nos cercam.

A paisagem natural, em contraste com as cicatrizes da destruição, reflete a fragilidade da nossa situação atual. Entre queimadas e devastação, a prática de atividades ao ar livre se torna uma poderosa metáfora. Estamos todos em um slackline, equilibrando o prazer do lazer com a dura realidade da crise ambiental. Essa experiência não é apenas pessoal; é um chamado à ação coletiva, um lembrete de que a nossa saúde mental está intrinsecamente ligada ao estado do nosso planeta.

Ao refletirmos sobre o setembro amarelo, entendemos que cuidar da saúde mental não é uma ação isolada. O lazer, nesse contexto, se apresenta como um antídoto contra a opressão do cotidiano. Ele se torna uma forma de resistência, um meio de

reabastecer nossas forças para enfrentar os desafios que nos cercam. Quando optamos por momentos de prazer e relaxamento, não estamos apenas buscando alívio; estamos reafirmando nosso compromisso com a vida, com o autocuidado e, por extensão, com o cuidado do nosso planeta.

Essa dualidade entre o caos e a calma é uma realidade que todos enfrentamos. A imagem que buscamos construir deve evocar essa tensão, ao mesmo tempo que mostra que o lazer pode ser uma ferramenta poderosa para restaurar o equilíbrio. As escolhas que fazemos, por mais simples que pareçam, têm repercussões significativas. Cada momento dedicado ao lazer é um passo em direção à preservação do nosso bem-estar mental e à construção de um futuro mais sustentável.

Portanto, esta reflexão vai além do lazer; ela aborda a vida em sua totalidade. Que possamos, juntos, encontrar formas de dançar nessa corda bamba, equilibrando a urgência de agir com a necessidade de cuidar de nós mesmos. O verdadeiro lazer não é um mero escape, mas sim uma fita de slackline que nos conecta ao nosso eu interior e ao mundo ao nosso redor. É um convite a reimaginar nossas prioridades e a cultivar um espaço onde o prazer e a consciência ambiental possam coexistir em harmonia.

Rafael Rodrigo dos Santos

Designer Gráfico, Mestre e Doutorando em Estudos do Lazer