

### Aprender, criar, socializar, desligar!

Estes são apenas alguns dos verbos que podemos associar aos *hobbies*.  
E atenção, os benefícios para a sua saúde são muitos e nunca é tarde para começar...

#### Meditação ativa

Um *hobby* pode funcionar como uma preparação ao fim do dia para limpar a mente, acalmar do longo dia e poder disfrutar de uma boa noite de sono.



#### Benefícios vários

Um estudo realizado por vários investigadores de universidades norte-americanas demonstrou que quem tem uma atividade extratrabalho tem mais saúde, melhor forma física em geral e vive mais anos, uma vez que se verifica a diminuição da pressão arterial e há uma menor produção de hormonas do *stress*, contribuindo também para um melhor desempenho no trabalho.

“Um dos segredos da *performance* é o equilíbrio entre a carga e a recuperação e para se atingir esse objetivo é preciso diminuir o ritmo e recuperar. Os *hobbies* ajudam nessa tarefa.” – José Soares (professor universitário)

### Focar a atenção

2 a 5 horas por dia de tempo livre é quanto precisamos para nos sentirmos felizes. É um momento nosso em que podemos esquecer tudo o resto.



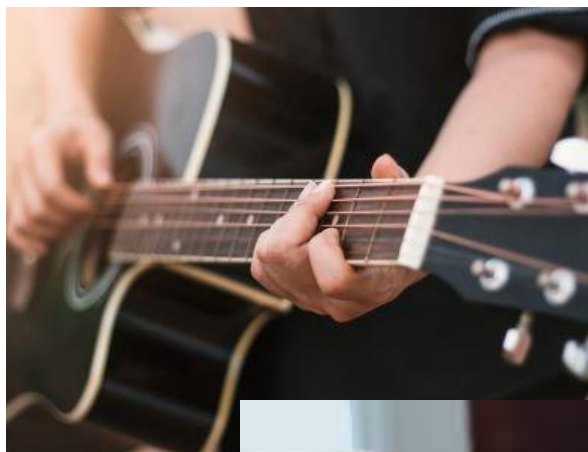
### A felicidade do lazer

Se a razão para não ter um *hobby* é a falta de tempo, talvez esteja na altura de perceber o que faz quando sai do trabalho e nos fins-de-semana. É importante não fazer nada mas passar várias horas à frente de telemóveis, TV e afins é prejudicial.

### Aprender e agir

Um *hobby* parte geralmente de um interesse, mas pressupõe uma ação, ou seja, não basta interessar-se é fundamental pôr as mãos na massa e aprender.





### Escolha pessoal

Não há fórmula secreta para saber qual deverá ser o nosso *hobby*. Os *hobbies* devem ser gratificantes para o nosso corpo e para a nossa mente.



### VANTAGENS DE UMA AÇÃO

Sabia que o que faz no seu tempo livre pode estimular três necessidades que muito contribuem para o seu bem-estar?

#### 1. Autonomia

É um momento do qual se pode apropriar totalmente.

#### 2. Associação com os outros

Muitos *hobbies* promovem a socialização e a partilha de momentos com os outros.

#### 3. Competência

Ocupar o tempo livre ajuda a melhorar competências e a dar significado às nossas ações.

(Fonte: *Journal of Personality and Social Psychology*, Bem-estar, SaberViver 2021)

(O Clube não tem qualquer interesse direto ou indireto nas marcas/empresas/entidades indicadas)