**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**RECREAÇÃO OU DISTRAÇÃO?**

**Não somente é indispensável o repouso, mas também a recreação ou distração, chamada por alguns diversão sendo que esta ultima palavra tomou em alguns a aceitação de frivolidade; utilizaremos as duas primeiras.**

**Não somente para as crianças é imprescindível a recreação, para quem toma geralmente a forma de brinquedos, mas também para adultos de todas as idades. Será preciso eliminar das recreações aceitáveis e saudáveis, jogo por dinheiro, o encerrar-se em cafés ou bares para fumar e beber e outras diversões semelhantes que numa ou noutra forma prejudicam a saúde. A recreação aceitável deve proporcionar alegria e satisfação, fazendo também esquecer os pequenos dissabores que pode haver ocorrido nas tarefas diárias, e deixar física, mental e moralmente melhores que antes. Deve, na medida do possível, diferir muito da ocupação habitual.**

**Há dezenas e mesmo centenas de maneiras de recrear ou distrair, podendo cada qual achar alguns convenientes que se adaptem a idade, sexo, gostos, psicologia, oportunidades, etc.**

**Assim, por exemplo, a pessoa jovem e vigorosa que tem trabalho sedentário pode com proveito participar de diversos esportes (natação, remo, ciclismo, tênis, golfe, voley, basquete, etc.) ou de diversas atividades ao ar livre tais como excursões, passeios, caminhadas; colecionar plantas, insetos, pedras rochas, conchas marinhas., etc. também são convenientes outras ocupações, tais como cultivar um jardim ou pequena horta, criar aves raras, cerrar ou rachar lenha, etc. outros preferem uma pequena oficina onde possam dar-se a satisfação de fazer com as próprias mãos algum objeto de madeira ou metal.**

**A pessoa que tem ocupação habitual física ao ar livre pode distrair-se com boa leitura, boa música, o que também fará parte da recreação saudável dos trabalhadores intelectuais.**

***Novo Tempo Médico, págs. 52 e 53***