

Conceito Zen



SOBRE A CONCEITO ZEN

A Conceito Zen é uma empresa que valoriza e oferece o que há de melhor e atual em soluções inovadoras e criativas para seus programas de desenvolvimento de pessoas e qualidade de vida no trabalho.

Localizada em São Paulo, atuamos com palestras, teatros, intervenções e massagem em eventos como SIPAT.

CLIENTES JÁ ATENDIDOS PELA CONCEITO ZEN

A Conceito Zen se orgulha de atender empresas de todos os segmentos, seja nacional ou multinacional.

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Neste roteiro de peça de teatro de Qualidade de Vida, queremos ajudar sua empresa a produzir uma apresentação com os próprios funcionários, aumentando assim, a interação entre seus colaboradores e ainda proporcionar o enriquecimento cultural que o teatro proporciona para todos.

Caso tenha interesse em conhecer mais sobre nosso trabalho com humor em palestras teatralizadas, recomendamos acessar a página <http://www.conceitozen.com.br/teatro-para-sipat.html>

Conceito Zen

☎ (11) 2765-8529 | ✉ contato@conceitozen.com.br | 🌐 www.conceitozen.com.br

Conceito Zen Cursos e Palestras LTDA ME – CNPJ: 14.523.511/0001-00

Conceito *Zen*

O Doutor.

Texto: Filipe Macedo

SINOPSE:

O DOUTOR é uma peça para lidar com assuntos do cotidiano, como estresse, alcoolismo, tabagismo e qualidade de vida. Um jovem executivo a beira de um surto de estresse encontra um vendedor de doces um pouco mais jovem, mas com um pensamento maduro e inteligente, conduzindo a conversa, em uma quase “aula” sobre uma vida saudável.

PERSONAGENS:

Menino (jovem simples, vendedor de doces, aproximadamente 20 anos, com voz mansa, fala pausada e debochada)

Adriano (executivo bem sucedido, aproximadamente 40 anos)

NARRAÇÃO / OFF: (várias vozes, barulhos como chuva, buzinas, gritos, crianças cantando, mulher reclamando, tudo junto, ao mesmo tempo) Stress, trânsito, pressão, poluição, carro quebrado, chuva, roupa rasgada, relatórios, comida gelada, café sem açúcar, diarreia, mulher desconfiada.

ADRIANO: (grita, o som para) Ah! (pausa, olha para todos da plateia) Meu Deus! Quanta coisa. Estou ficando maluco! Um cigarro... Preciso de um cigarro! (começa a procurar nos bolsos do paletó e calça).

MENINO: (entra com uma bandeja de doces) Pipoca, balinha, chicletes!

ADRIANO: (desesperado, corre atrás do vendedor) Ei, moleque, moleque... Por favor, você tem cigarros para vender?

MENINO: Não Patrão! O senhor vai me desculpar, mas só vendo doces. Não gosto de cigarros, aliás, o doutor sabia que todos os anos, acontecem em média 5 milhões de mortes no mundo, 80 mil só no Brasil por causa do cigarro?

ADRIANO: E daí? Eu não me importo! Preciso de um cigarro urgente, senão vou pirar com tanta coisa na cabeça.

MENINO: Doutor, isso daí é, na minha humilde opinião, um caso de estresse grave, você precisa se cuidar melhor.

ADRIANO: (bem nervoso) Estresse? Ei... Quem você pensa que é? Eu não estou estressado não, e para sua informação sou muito saudável, não tenho doença nenhuma, só não estou em um bom dia, isso é natural.

MENINO: Mas o estresse não é uma doença!

ADRIANO: Como não? Todos dizem!

Conceito *Zen*

MENINO: O estresse é uma reação fisiológica que temos em nosso corpo diante de um fator estressante, e inclusive, ele pode levar o doutor a ter depressão.

ADRIANO: (irritado) Ah! Mas era só essa que me faltava, um vendedor de doces, metido a sabichão, querendo jogar na minha cara que sou estressado.

MENINO: Por acaso o senhor meu amigo, sente ou já sentiu tontura frequente? Taquicardia? Pesadelos? Formigamento? Angustia?

ADRIANO: Ei, ei... Espere aí, como você sabe que eu tenho tido isso esses dias?

MENINO: Simplesmente, porque vejo em seus olhos que o senhor está estressado. E tem mais... o estresse também pode provocar diarreias frequentes, insônia, tiques nervosos, ulcera, e até mesmo dificuldades sexuais.

ADRIANO: (preocupado) Ah é?

MENINO: Sim doutor, o senhor não sabia?

ADRIANO: (tentando disfarçar) Bom... hehehe... (tossida)... claro que sim garoto, claro que sim... Estava testando sua inteligência apenas.

MENINO: O senhor é sedentário?

ADRIANO: (rindo) Bom, depende do ponto de vista.

MENINO: Pratica algum esporte, ou atividade física?

ADRIANO: Não! Trabalho muito para ter tempo para essas coisas pequenas, viu garoto!

MENINO: O sedentarismo é o mal de hoje em dia, doutor. Muitas pessoas confundem atividade física com academia, sabia?

ADRIANO: E não é a mesma coisa?

MENINO: Claro que não! Algumas pessoas adoram academia e outras odeiam. É importante a pessoa saber de algum esporte que ela goste e começar a praticar aos poucos. Futebol, caminhada, corrida, andar de bicicleta, dança, pelo menos trinta minutos, até três vezes na semana, não é tão difícil.

ADRIANO: Você diz isso porque não precisa sair para ir trabalhar, aguentar um chefe buzinando na sua orelha o dia todo, pegar trânsito, chuva, e hoje dia, inclusive alagamentos.

MENINO: O que as pessoas esquecem é que precisamos de tempo para relaxar e descontrair. Precisamos de um tempo para praticar esporte, ler, sair com os amigos, assistir um filme, essas coisas.

ADRIANO: Querido, as pessoas trabalham sabia? É muito difícil sobrar tempo para bobagens!

Conceito *Zen*

MENINO: Bobagens doutor? Eu não diria assim, acho que isso é saúde! Por isso que muitas pessoas estão estressadas, e muitas delas recorrem ao álcool para enfrentar os sintomas.

ADRIANO: O álcool? Você quis dizer, cachaça?

MENINO: É isso aí (rindo), isso mesmo doutor, a cachaça.

ADRIANO: Ah, mas eu não tenho nenhum problema com álcool... só bebo socialmente.

MENINO: Muitas pessoas não aceitam o problema com álcool dizendo que bebem socialmente. O problema é que quando bebem, geralmente aos fins de semana, bebem muito e acabam extrapolando.

ADRIANO: Eu não bebo muito não rapaz, um engradado de cerveja no máximo por fim de semana, isso é beber muito em sua opinião?

MENINO: Se pararmos pra pensar, sim doutor. Uma caixa de cerveja, de latinha, custa quanto mais ou menos?

ADRIANO: Quase 25 reais, por quê?

MENINO: Por mês isso dá (pensa) 100 reais mais ou menos. Se o senhor calcular para o ano inteiro, é quase 1200 reais! Agora por que as pessoas gastam tanto com algo que irá prejudicar sua saúde, e pode interferir na vida de outras pessoas?

ADRIANO: (analisando) Você diz com bastante propriedade no assunto né rapaz?

MENINO: Muitas destas pessoas gastam mais dinheiro com álcool do que com consultas médicas, alimentação saudável, lazer, família.

ADRIANO: Estranho, você não bebe?

MENINO: Não, mas meu pai bebeu, e muito.

ADRIANO: Ah! Tá explicado! Garoto, estou aqui jogando conversa fora contigo mas, agora preciso ir, está quase na hora do almoço e eu ainda nem fumei, preciso muito de um cigarro.

MENINO: Doutor o tabagismo segundo a Organização Mundial de Saúde é uma doença e precisa de tratamento.

ADRIANO: Mas eu não tenho essa doença rapaz, fumo só de vez em quando, para aliviar as tensões do dia.

MENINO: Todos os anos, em média 5 milhões de mortes acontecem no mundo, de pessoas que só querem aliviar as tensões do dia com o cigarro.

ADRIANO: Ah! Você está de brincadeira comigo né? Isso tudo para me irritar?

MENINO: 200 mil só no Brasil.

Conceito Zen

ADRIANO: Garoto, você decorou quantos livros para saber de tudo isso, com tanta convicção?

MENINO: Nenhum doutor, eu só estudo. O cigarro tem mais de 4 mil substâncias e muitas delas podem ocasionar o câncer de pulmão.

ADRIANO: Tá legal, já sei, já sei... Às vezes você parece minha mãe falando sabia? E olha que você tem bem menos idade que ela (sarcástico).

MENINO: Sua mãe deve ser uma mulher muito sábia.

ADRIANO: É mesmo, ela é sim, agora tenho que ir rapaz, de verdade, está perto da hora do almoço e eu preciso comer, já que cigarros eu não posso, agora só não me diga que eu tenho que ir ao restaurante e comer mato! Só falta isso para completar a lição de moral do menino no patrão (rindo).

MENINO: Comer só mato não é sinônimo de ter uma boa alimentação.

ADRIANO: Ah não? Pois é isso que minha mãe me fazia comer quando era criança.

MENINO: Daí vou ter que discordar dela doutor! Uma alimentação boa tem que ser balanceada, a gente pode comer de tudo, até massas, chocolates, mas tudo bem equilibrado.

ADRIANO: Ah (rindo) deixa os velhos ouvirem você dizendo isso.

MENINO: Mas é verdade, todos precisam saber que é importante nos alimentarmos a cada três horas fazendo pequenas refeições, e caprichar nas variedades nas três refeições maiores.

ADRIANO: Café da manhã, almoço e janta, é isso?

MENINO: Sim, o senhor não é de todo burro.

ADRIANO: (Bravo e ofendido) Moleque, mais respeito!

MENINO: Foi só uma piada (rindo) para o senhor não achar que eu sou um chato de galocha.

ADRIANO: Isso eu já acho, em 10 minutos de conversa.

MENINO: Dez minutos? (espantado) Caramba, preciso ir embora, tenho que estudar para a prova de hoje.

ADRIANO: Prova? Você ainda estuda? É repetente? Não tem a idade ideal para estudar.

MENINO: Não senhor, eu faço faculdade.

ADRIANO: (espantado) Faculdade?

MENINO: Sim patrão.

ADRIANO: (pensativo) E consegue pagar a faculdade vendendo doces?

Conceito *Zen*

MENINO: Não, os doces são para ajudar na minha casa, eu não pago a faculdade, estudo em uma faculdade pública.

ADRIANO: Por isso que você é tão inteligente hein garoto, parabéns! Que curso você faz?

MENINO: Medicina.

ADRIANO: (espantado) Medicina? Caramba, por isso, fala sempre com tanta certeza hein... (pausa, observa o menino simples) E olha que eu te subestimei tanto.

MENINO: Não tem problema patrão! Se um dia o senhor precisar de um médico, quem sabe eu possa te ajudar.

ADRIANO: (rindo) Verdade... Tanto tempo conversando e eu nem perguntei seu nome.

MENINO: Ah, não seja por isso, (estendendo as mãos) Adriano, muito prazer.

ADRIANO: Adriano, você também?

MENINO: Sim, o senhor também se chama Adriano?

ADRIANO: Sim, mas não sou tão inteligente e esforçado como você, meu chara.

MENINO: Obrigado pelo elogio doutor, preciso ir agora... (entrega um chiclete) Toma, mastigue, não vai sentir tanta vontade de fumar com um doce na boca.

ADRIANO: (rindo) Pode ser. Obrigado Adriano, você trouxe uma doce surpresa na minha vida hoje.

MENINO: Não seja por isso, até mais ver doutor.

ADRIANO: Até mais ver, (pausa, enquanto ele sai, fala forte) doutor!

Fim.