



# PLANEJAMENTO

Além de reorganizar e adaptar o lazer ao cenário doméstico, identificamos uma situação: Como organizar o tempo de trabalho e tempo de lazer?

O “home office” tornou difícil a separação entre o momento de relaxamento e de trabalho. Logo, evidenciamos a necessidade de planejar e executar um cronograma capaz de separar o horário de trabalho e lazer dentro do cenário domiciliar.



Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
Faculdade de Enfermagem  
Subárea Promovendo e Recuperando a Saúde Mental IV  
Professora: Janaína M. G. Fabri  
Professoras Convidadas: Prof<sup>a</sup>. Dra. Eliane Ramos Pereira e Prof<sup>a</sup>. Dra. Rose Mary C. R. A. Silva  
Acadêmicas: Beathrice Ramos Beserra, Elizabeth Bárbara Teixeira Machado, Leila Maria dos Santos, Lorrane Pinheiro Serra, Millena Costa, Railza de Alcantara Albuquerque e Vanessa de Souza Moraes

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NECA, B. R.; RECHIA, S. Ficar em Casa ou Ocupar os Espaços de Lazer ao Ar Livre? : Reflexões e Possibilidades para uma Apropriação Segura dos Diferentes Espaços Públicos de Lazer em Tempos de Pandemia. LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, [S. l.], v. 23, n. 4, p. 471-509, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.26703. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/26703>. Acesso em: 24 mar. 2021.

DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular. Tradução: Maria de Lourdes Santos Machado. 4. ed. São Paulo: Perspectiva, 2012.



# LAZER NA PANDEMIA

A readaptação do lazer em tempos de isolamento social





# O QUE É Lazer?

Baseado na definição do sociólogo francês Dumazedier (1976), o lazer pode ser conceituado e definido como:

"o lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais."



## dia a dia NA PANDEMIA

É normal associar lazer a algo que possa ser feito fora de casa, uma distração para a rotina incansável do dia-a-dia.

Com a pandemia houveram mudanças nas formas de lazer, logo esse tempo de satisfação e distração começaram a acontecer em casa, havendo uma adaptação da rotina e do lazer. Shows viraram lives, beber em bar ou ter um "rolê" com os amigos tiveram que se tornar uma vídeo conferência, torcer pelo seu time só na tv, praticar yoga ou outras atividades físicas somente em casa, além de "maratonar" séries e ouvir músicas rotineiramente utilizando o celular no seu lar como o novo modo de lazer.



## RE adaptação

Fica evidente que em meio ao isolamento social, a readaptação e reorganização de uma rotina é um dos maiores desafios da pandemia.

A criação de formas de lazer e a readaptação do novo lazer doméstico no isolamento social deve ser considerada com grande importância, além de ser feita com segurança, de modo que leve ao repouso e divertimento.

