



SOMOS TODOS "OCUPAÇÃO"!

○ QUE A TEORIA NOS DIZ...

1

O indivíduo é um participante ativo no seu próprio desenvolvimento, moldando e direcionando o seu **repertório ocupacional** ao longo da vida.

(Elder, 1998)

○ QUE POSSO PENSAR SOBRE ISTO...

2

O momento que todos nós estamos a viver está a limitar a minha possibilidade de fazer escolhas em relação às ocupações em que me envolvo? De que forma as ocupações que realizava contribuía para o meu desenvolvimento pessoal? Existe alguma ocupação que fosse extremamente importante na minha vida e que deixei de realizar pelas circunstâncias atuais?

○ QUE POSSO FAZER...

3

Identifique as ocupações que não consegue realizar nas circunstâncias atuais e que têm uma grande importância para o seu desenvolvimento. Pense em formas alternativas de as realizar, adaptando as condições ambientais ou a forma de as realizar (ex. se as realizava sozinho, pode agora incluir as pessoas que estão consigo em quarentena? Pode adaptar a duração das mesmas?). Caso não seja possível continuar a realizá-las, pense em ocupações alternativas a estas, que lhe permitam atingir os mesmos resultados.