



# SOMOS TODOS "OCUPAÇÃO"!

## ○ QUE A TEORIA NOS DIZ...

# 1

Os seres humanos **auto-organizam-se** através do seu comportamento ocupacional. Quando nos envolvemos em ocupações estamos também a organizar-nos a nós próprios.

(Kielhofner, 2008)

## ○ QUE POSSO PENSAR SOBRE ISTO...

# 2

Qual era o meu padrão de rotinas habitual? As circunstâncias atuais modificaram o meu dia? As circunstâncias atuais obrigaram-me a fazer coisas de forma diferente daquelas que fazia?

## ○ QUE POSSO FAZER...

# 3

Experimente elaborar um **quadro de rotinas semanal!**

Levantar-se, arranjar-se, manter o espaço limpo e arrumado, ter tempos definidos para trabalho/ brincar/ conversar com amigos/ ler um livro/ dançar/ fazer exercício físico...

Seja criativo! Explore formas de adaptar esse quadro à idade, aos interesses e competências de cada um.

Se estiver a pensar nas crianças, convide a participarem na elaboração desse quadro, tomando decisões em conjunto.