



SOMOS TODOS "OCUPAÇÃO"!

○ QUE A TEORIA NOS DIZ...

1

O **equilíbrio ocupacional** está diretamente ligado à saúde e ao bem-estar (Wilcock, 1998) e define-se como a percepção subjetiva de ter a quantidade e a variação certas de ocupações na rotina. (Wagman et al., 2012).

○ QUE POSSO PENSAR SOBRE ISTO...

2

De que forma a rotina que tenho, atualmente, está a contribuir para o meu bem-estar? Passo o meu tempo maioritariamente a fazer coisas obrigatórias? Estou a dar a devida atenção ao descanso e ao lazer? Passo o dia a sentir que tudo o que dantes fazia com relativa facilidade, agora constitui sempre um desafio?

○ QUE POSSO FAZER...

3

Escreva num papel todas as atividades que faz durante o dia/ semana, e o tempo gasto em cada uma delas.

Classifique cada uma destas atividades em lazer, descanso, trabalho ou atividades de vida diária.

Como se sente ao olhar para o que escreveu? Se se apercebeu que o seu tempo é distribuído maioritariamente por atividades obrigatórias (trabalho ou de vida diária) e que isso a/o deixa stressada/o e com a sensação de exaustão, introduza na sua rotina períodos de 5 a 15 min em que se dedica a fazer algo importante e prazeroso para si e que é uma escolha sua.

Dê, também, atenção à existência de períodos de descanso.