



SOMOS TODOS "OCUPAÇÃO"!

O QUE A TEORIA NOS DIZ...

1

Mudanças no **ambiente** (físico e social) têm impacto no desempenho do ser humano para realizar as ocupações cotidianas de autocuidado, produtividade e lazer.

(Davis & Polatajko, 2013)

O QUE POSSO PENSAR SOBRE ISTO...

2

As atuais características do espaço físico em que me encontro, do equipamento disponível ou das pessoas, que tenho ou não, à minha volta, estão a facilitar ou a inibir o meu envolvimento nas ocupações cotidianas? Que recursos tenho disponíveis? Tenho explorado diferentes formas de os utilizar?

O QUE POSSO FAZER...

3

Lembre-se que tem a poder de **adaptar o seu ambiente!**
Promova a continuidade de participar em algumas das coisas que gosta de fazer, refletindo sobre a possibilidade de adaptar o espaço ou o equipamento que usa para que as possa continuar a realizar. Pense também de que forma essas ocupações irão ter impacto no espaço físico e nas pessoas à sua volta e adapte-as de forma a contribuírem para uma maior harmonia entre todos, não descurando as suas necessidades.