



# SOMOS TODOS "OCUPAÇÃO"!

## ○ QUE A TEORIA NOS DIZ...

# 1

"A ocupação é energizada pelos **interesses únicos do indivíduo**, permitindo-lhe ser um membro competente, participativo e produtivo na sua cultura."

(Yerxa, 2000)

## ○ QUE POSSO PENSAR SOBRE ISTO...

# 2

As ocupações em que me envolvo refletem os meus interesses? Estão relacionadas com o querer explorar, com a vontade de criar, com os meus valores, com aquilo que sinto que sou capaz de fazer, ou com o desafiar das minhas capacidades?

## ○ QUE POSSO FAZER...

# 3

Experimenta fazer o seguinte exercício:

Identifica se o que te leva a envolver em ocupações é sempre motivado pelas mesmas razões.

Existe alguma ocupação em que gostasses de te envolver, a que não estejas a "dar ouvidos"? Consegues identificar as razões para tal?

Desafia-te e **experimenta dar o primeiro passo nessa direção!**