



1999 - 2019
20 Anos
CERCITOP, CRL * DESDE 1999



Algumas dicas para manter o Equilíbrio Ocupacional dos seus filhos e da sua família!

Sugestões das Terapeutas Ocupacionais do CRI e SIP da CERCITOP para conseguirmos lidar melhor com estes tempos em que nos é pedido o isolamento social ou a quarentena.

Se ficar em casa é importante que **crie novas rotinas** mas que mantenha outras!

- ▶ Nas nossas rotinas é importante ter em conta, ocupações/atividades de:
- ▶ Autocuidados
- ▶ Descanso
- ▶ Produtividade (trabalho, estudar, tarefas domésticas)
- ▶ Lazer



Autocuidados

- higiene pessoal (tomar banho, lavar a cara e os dentes)
- vestir
- alimentação

- ▶ Mantêm na medida do possível, as tuas rotinas matinais de higiene bem como de toda a tua família.
- ▶ Levanta-te, toma o teu banho, lava os dentes, troca de roupa - de acordo com a atividade que te proponhas a realizar (exercício físico, trabalhar/estudar, brincar).
- ▶ EVITA estar todo o dia de **PIJAMA!!**



Nota: Esta pode ser a melhor altura para fazer tudo aquilo que no nosso dia-a-dia dizemos não ter tempo. Por isso, dê mais tempo ao seu filho para se vestir sozinho, para lavar os dentes sozinho, etc.



- ✓ Tenta conservar os horários das refeições (pequeno-almoço; lanche da manhã; almoço; lanche; jantar), sentem-se à mesa, tal como se de um dia de escola ou trabalho se trata-se!

Descanso

- repouso
- sono



- ▶ É importante manter as horas de sono que se tinha antes, tentar ir para a cama à mesma hora e levantar, mais ou menos, à mesma hora;

Preparação do sono

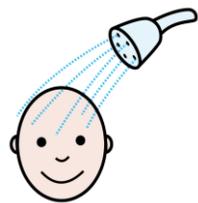
Opte por rotinas relaxantes como...



Procure um ambiente tranquilo e pouco iluminado



Leia ou conte uma história ao seu filho



Tome um banho relaxante



Beba um leite ou um chá quente

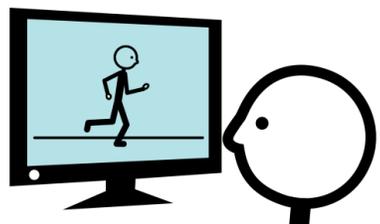
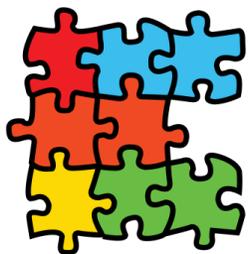
Lazer

Tudo o que fazemos que nos dá prazer e satisfação

Os momentos de lazer são muito importantes! São momentos onde as crianças podem estar mais à vontade, mas também podemos aproveitá-los para fazer algumas atividades lúdicas em família e mais estruturadas:

- ▶ As crianças/jovens podem e devem ter tempo para ver televisão ou jogar, mas devemos **evitar que seja o dia inteiro!!**
- ▶ **Jogos em família** - Com os mais pequenos: puzzles; construções em madeira; desenhar/pintas;
 - Com os jovens: jogos de mímica; de desenho; jogo do stop; monopólio; pedir-lhe para sugerir um jogo e jogarem juntos;

Aproveitar para passar tempo de qualidade em família



Produtividade

Tudo aquilo que fazemos como obrigação/responsabilidade

- Estudar
- Trabalho
- Tarefas domésticas

- Nesta altura, onde nos é pedido o isolamento social e a quarentena, muitos de nós não se encontram a trabalhar ou trabalham a partir de casa (teletrabalho) portanto há que substituir o horário habitual de trabalho por outro tipo de atividades produtivas:



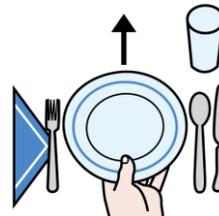
Fazer a cama



Cozinhar



Lavar a roupa



Pôr a mesa



Aproveite para promover a autonomia e a independência da sua criança/jovem e envolva-o na realização de tarefas domésticas.

Crianças/jovens



- ✓ Reserve um tempo para a realização de atividades de carácter académico por forma a manter o ritmo de trabalho e a consolidar as aprendizagens já adquiridas.

Nota: De acordo com as características de cada criança/jovem, as atividades académicas variam e podem apresentar-se sob a forma de fichas ou cópias, desenhos, jogos de encaixe, puzzles.

Sugestão (Crie um horário/rotina para o seu filho e para a sua família e coloque num lugar visível)



- ▶ Todas as crianças precisam de estrutura e de rotinas! As crianças e jovens com necessidades educativas especiais precisam ainda mais!
- ▶ Por isso é tão importante manter ou criar ao máximo estruturação de contextos/ambientes e atividades, e antecipar mudanças ou alterações nas rotinas.
- ▶ Quando estamos em quarentena ou em isolamento social torna-se ainda mais importante estruturar e antecipar tarefas e ou atividades. Por isso, crie um horário e coloque-o no frigorífico de sua casa, por exemplo.

-  Acordar
-  Vestir/ Lavar a cara
-  Tomar o pequeno almoço
-  Lavar os dentes
-  Estudar/ Trabalhar/ Fazer tarefas domésticas/ Brincadeira mais estruturada (pintar, fazer um puzzle, jogos de encaixe p.e)
-  Almoçar
-  Brincadeira menos estruturada (brincar livremente)
-  Lanchar
-  Exercício físico/ jogos/brincadeiras motoras (dançar/ jogar à bola)
-  Tomar banho
-  Jantar
-  Ver televisão/ ler (algo que goste e lhe dê prazer)
-  Dormir

Sugestão (Crie um horário/rotina para o seu filho e para a sua família e coloque num lugar visível)



Outro exemplo: (mais prático e para quem não consegue imprimir)
Fazer a sua própria rotina usando, folha, caneta e criatividade 😊 Pode incluir horas e imagens para ser mais fácil a criança interpretar.

Nota: É importante referir que estes são apenas **exemplos** de algumas rotinas. A rotina de cada criança/família depende das suas características, crenças/ valores, interesses, autonomia e funcionalidade das crianças, etc.



Documentos em anexo para que possam alterar e adaptar às características das vossas famílias/rotinas



Um conselho das suas Terapeutas Ocupacionais ...

Procure manter o seu Equilíbrio Ocupacional e tenha em conta que ele apresenta-se também, sob a forma de um diversidade de ocupações, entre ocupações físicas, mentais e sociais; entre ocupações sentidas como obrigatórias ou por outro lado, ocupações escolhidas/desejadas desempenhar; entre ocupações sentidas como esgotantes ou ocupações sentidas como repousantes/relaxantes; e ainda entre o ser e o fazer.

(Wilcock, 2006)

Procure incluir e aplicar na sua rotina diária e da sua família um bocadinho de tudo aquilo que partilhámos consigo e estará a promover o equilíbrio e bem-estar de todos.

Cuidem uns dos outros!
Vamos ficar todos bem!



As Terapeutas Ocupacionais do **CRI** e do **SIP** da
CERCITOP

Ana Filipa Milheiras
Joana Catarino
Olívia da Corte
Teresa Clara