UM CADERNO VISUAL PARA CONHECER SEU JEITO

# Organizando minha rotina

Apoios, escolhas e autonomia

Um percurso para transformar esforço invisível em estratégias que possam ser usadas na vida real.

**PATRICIA VIEL**
PSICÓLOGA E PSICOPEDAGOGA | CRP 08/41667



LUCAS E SUA ROTINA

# Quando tudo precisava ficar na cabeça

Lucas queria cuidar melhor das próprias coisas e se preparar sem depender de alguém repetindo cada passo.

Mas, quando tentava guardar tudo na cabeça, algumas tarefas desapareciam, outras pareciam grandes demais para começar. Às vezes esquecia. Às vezes começava outra coisa. Às vezes ficava parado tentando decidir por onde ir.

**Isso podia parecer preguiça. Mas organizar a ação estava custando muita energia.**



TORNAR VISIVEL

# A rotina não precisa morar só na memória

Lucas percebeu que lembrar não precisava depender apenas da própria cabeça. Fotos, palavras, desenhos, alarmes e listas curtas podiam tornar os passos mais concretos.

O recurso não faria a tarefa por ele. Serviria como um caminho ao qual poderia voltar quando se distraísse, cansasse ou não soubesse por onde começar.

**Apoio visual não é enfeite: é uma forma de tornar a informação acessível.**



CONSTRUIR JUNTO

# A rotina precisa fazer sentido para quem vai usá-la

Em vez de receber uma lista pronta, Lucas escolheu um momento do dia para organizar. Separou os passos, decidiu a ordem e percebeu quais detalhes realmente ajudavam.

O adulto ofereceu estrutura sem assumir o controle. Lucas participou das escolhas e pôde dizer quando algo parecia excessivo, infantil ou difícil de usar.

**Quando a pessoa participa da construção, o recurso deixa de ser uma cobrança e pode virar ferramenta.**



ESVAECER A AJUDA

# Uma pista pode bastar

No início, Lucas precisou de mais presença, demonstração e lembretes. Depois, uma pergunta, um gesto em direção ao quadro ou uma pista do ambiente já eram suficientes.

A ajuda foi diminuindo conforme a tarefa ficava mais compreensível. Ele não precisava provar independência de uma vez: podia construí-la.

**Fazer mais devagar com participação ensina mais do que fazer rapidamente pela pessoa.**



CONTEXTO IMPORTA

# Nem todos os dias são iguais

Sono, preocupação, sobrecarga, fome e cansaço mudavam o quanto Lucas conseguia iniciar, organizar e concluir.

Em dias difíceis, ele podia precisar de um passo menor, de uma pausa ou de ajuda mais direta. Reconhecer isso não apagava o que já havia aprendido.

**Pedir ajuda também é uma forma de autonomia.**



USAR OS PROPRIOS RECURSOS

# Quando o apoio já está disponível

Em dias mais possíveis, Lucas consultava o quadro, conferia o material e ajustava o que faltava. Ninguém precisava lembrar cada etapa.

Ele não fazia tudo de memória nem fazia tudo sozinho. Fazia com os recursos que aprendera a reconhecer e utilizar.

**Autonomia é participar da própria vida com apoio suficiente.**



FLEXIBILIDADE

# Rotina não é prisão

Um dia, a chuva mudou o plano. Lucas precisou trocar a ordem de algumas atividades, guardar uma ideia para depois e escolher outra possibilidade.

A rotina continuou sendo útil porque podia ser revista. Organizar não significava controlar tudo; significava ter um ponto de referência para escolher quando algo mudasse.

**Um plano bom pode ser ajustado sem ser abandonado.**



PARTICIPAR DA PROPRIA VIDA

# O caminho fica mais reconhecível

A rotina não resolveu tudo e Lucas não passou a funcionar do mesmo jeito todos os dias. Mas começou a perceber onde travava, que apoio fazia diferença e quando conseguia seguir com mais autonomia.

O objetivo deixou de ser parecer organizado para os outros. Passou a ser construir uma vida que pudesse compreender, habitar e conduzir com mais escolha.

**Conhecer o próprio funcionamento abre caminhos para participar do mundo sem se abandonar.**



O APOIO PODE MUDAR

# Aprender também é receber menos ajuda aos poucos

No início, uma tarefa pode exigir presença, demonstração e passos visíveis. Conforme ela fica mais compreensível, o apoio pode ser reduzido. Isso mostra desenvolvimento, não dependência.

**4**

### AJUDA DIRETA

Fazemos juntos e o adulto participa da ação.

**3**

### ESTRUTURA E MEDIAÇÃO

Uso sequência visual, modelo, escolhas ou demonstração.

**2**

### APOIO CONTEXTUAL

Uma pergunta, um gesto ou uma pista do ambiente basta.

**1**

### USO AUTÔNOMO

Inicio, consulto meus recursos e concluo com independência possível.

**O nível de apoio pode variar conforme a tarefa, o cansaço e o contexto. Precisar de mais ajuda hoje não apaga o que você já aprendeu.**

UM RECORTE DO MEU DIA

# Como minha rotina acontece hoje?

Não é preciso analisar tudo de uma vez. Escolha um momento real do seu dia e observe o que acontece antes, durante e depois.



UMA EXPERIENCIA POSSIVEL

# Um pequeno passo para testar

A ideia não é criar uma rotina perfeita. É escolher uma experiência pequena, experimentar na vida real e descobrir o que precisa ser mantido ou ajustado.

**1**

**ESCOLHER**

Que momento quero tornar mais possível?

**2**

**ENTENDER**

O que costuma dificultar esse momento?

**3**

**APOIAR**

Que recurso, pessoa ou pista pode ajudar?

**4**

**TESTAR**

Qual é o menor passo que consigo experimentar?

**5**

**REVER**

O que funcionou? O que precisa mudar?

**Autonomia não é fazer tudo sozinho. É reconhecer o que você precisa e aprender a utilizar seus próprios recursos.**