

ROTINA SEGURA

OS 14 Passos do Cuidado Diário em CASA

HORÁRIO		ATIVIDADES		OBSERVAÇÕES
1	07:00		ACORDAR E ACOLHIMENTO	Ambiente tranquilo e gentil para iniciar o dia.
2	08:00		HIGIENE PESSOAL E TROCA	Respeitar o tempo.
3	09:00		CAFÉ DA MANHÃ	Ambiente calmo.
4	10:00		LEITURAS OU MÚSICAS	Momento de estímulo cognitivo e afetivo.
5	11:00		ATIVAÇÃO FÍSICA LEVE	Pequenos movimentos já são significativos.
6	12:00		ALMOÇO	Observe se está sendo eficaz a alimentação atual.
7	13:00		DESCANSO / SONECA	Ambiente arejado e com pouco estímulo.
8	15:00		LEVANTAR	Jogos e atividades lúdicas.
9	16:00		LANCHE DA TARDE E HIDRATAÇÃO	Encontre oportunidades de variação adequada.
10	17:00		REPOR ENERGIAS COM LEVEZA	Preferir alimentos leves e agradáveis.
11	18:00		CONVÍVIO E VÍNCULO	Momento afetivo e de conexão.
12	20:00		JANTAR	Observe se está sendo eficaz a alimentação atual.
13	22:00		PREPARAÇÃO PARA A NOITE	Garantir conforto e segurança.
14	23:00 Às 06:00		REPOUSO NOTURNO	Sono, mudança de decúbito e cuidados com higiene. Período de descanso com atenção a trocas.



CONFIANÇA
Segurança e credibilidade



CUIDADO
Acolhimento e humanização



EXPERIÊNCIA
Especialista em soluções reais