



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



Vida Partilhada



Sessão 1

Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nela contida.

Vida Independente



A Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência, quer que:

- As Pessoas sejam livres para fazer as suas próprias escolhas
- Que ninguém seja discriminado.
- Todos tenhamos os mesmos direitos na sociedade.
- Pessoas com deficiência têm que ser respeitadas por quem são.
- Todos tenham igualdade de oportunidades



Pessoas com Deficiência têm direito a:

- Viver de modo independente
- Participar na comunidade

A Convenção quer garantir que as pessoas com deficiência podem escolher:

- Onde vivem
- Com quem vivem
- De uma variedade de diferentes serviços de apoio, incluindo assistência pessoal
- De uma variedade de diferentes serviços que outras pessoas podem escolher e obter um bom serviço

A Convenção
estabelece que:



Cada pessoa tem o direito a viver onde quiser.

Existem diferentes maneiras de viver:

+s



Sozinho

Com a família

Com o parceiro

Com amigos

Existem diferentes sítios para se viver:



O que é a convivência?



A Convivência é:

- Viver com outras pessoas.
- Partilhar a tua vida com outras pessoas.

Cada pessoas é única:

- No seu carácter.
- Nos seus hábitos.
- Nos seus hobbies.
- Nas suas responsabilidades
- Nos seus horários.





Vídeo: Dicas para uma boa convivência



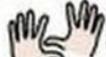
<https://www.youtube.com/watch?v=YJT2EBAnWPQ>

DETA 2_Vida Partilhada
Video_2_1_Dicas para uma boa coexistência.

Exemplos de Regras de Convivência



 **Regras da nossa casa** 

 Guarda as tuas mãos para ti

 Somos delicados uns com os outros

 Falamos de forma suave

 Comemos com talheres e à mesa

 Nós arrumamos

 Fazemos o nosso melhor

 Dizemos por favor e obrigado

 Primeiro pedimos

 Ouvimos os outros

 Nós dizemos sempre a verdade

 Se me lembrar das regras da nossa casa todos viveremos felizes 

 **Regras da nossa casa feliz** 

 Guarda as tuas mãos para ti

 Não grites nem fales alto

 Sê delicado com todos

 Pede por favor e diz obrigada

 Ouve os outros

 Pede antes de tirar ou fazer

 Se todos seguirmos as regras da casa feliz a nossa casa será feliz! 

Exemplos de Regras de Convivência



LISTA DE REGRAS DE CONVIVÊNCIA

- Manter os espaços comuns arrumados
- Não entrar em espaços privados sem permissão
- Realizar as suas tarefas no horário acordado
- Se sujar alguma zona comum limpo-a mesmo que não seja a minha tarefa
- Fazer a comida de véspera para poder levá-la no dia seguinte de manhã
- Se estou irritado procuro relaxar em privado no meu quarto. Não me ponho a bater com as portas
- Se quiser convidar amigos para vir a casa, aviso primeiro os meus colegas de casa
- Avisar os colegas de casa se não conseguir fazer as compras e pedir para fazer uma troca de turno

Temas de maior conflito

- Limpar o WC quando se usa e suja
- Arrumar os pratos e panelas usadas, não deixar comida no frigorífico
- Turnos para despejar o lixo

Convivência é uma grande experiência.

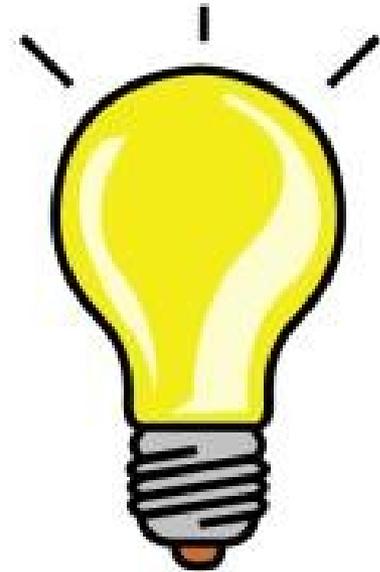
Mas quando vivemos com outras pessoas,
os problemas podem acontecer.

Problemas = Conflitos.



Por vezes,
Encontrar soluções para resolver esses
problemas pode ser difícil.

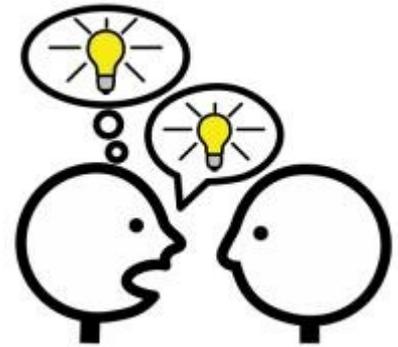
Temos que aprender
Como encontrar soluções
Para viver melhor.



Quando os problemas acontecem,
temos que encontrar uma solução.

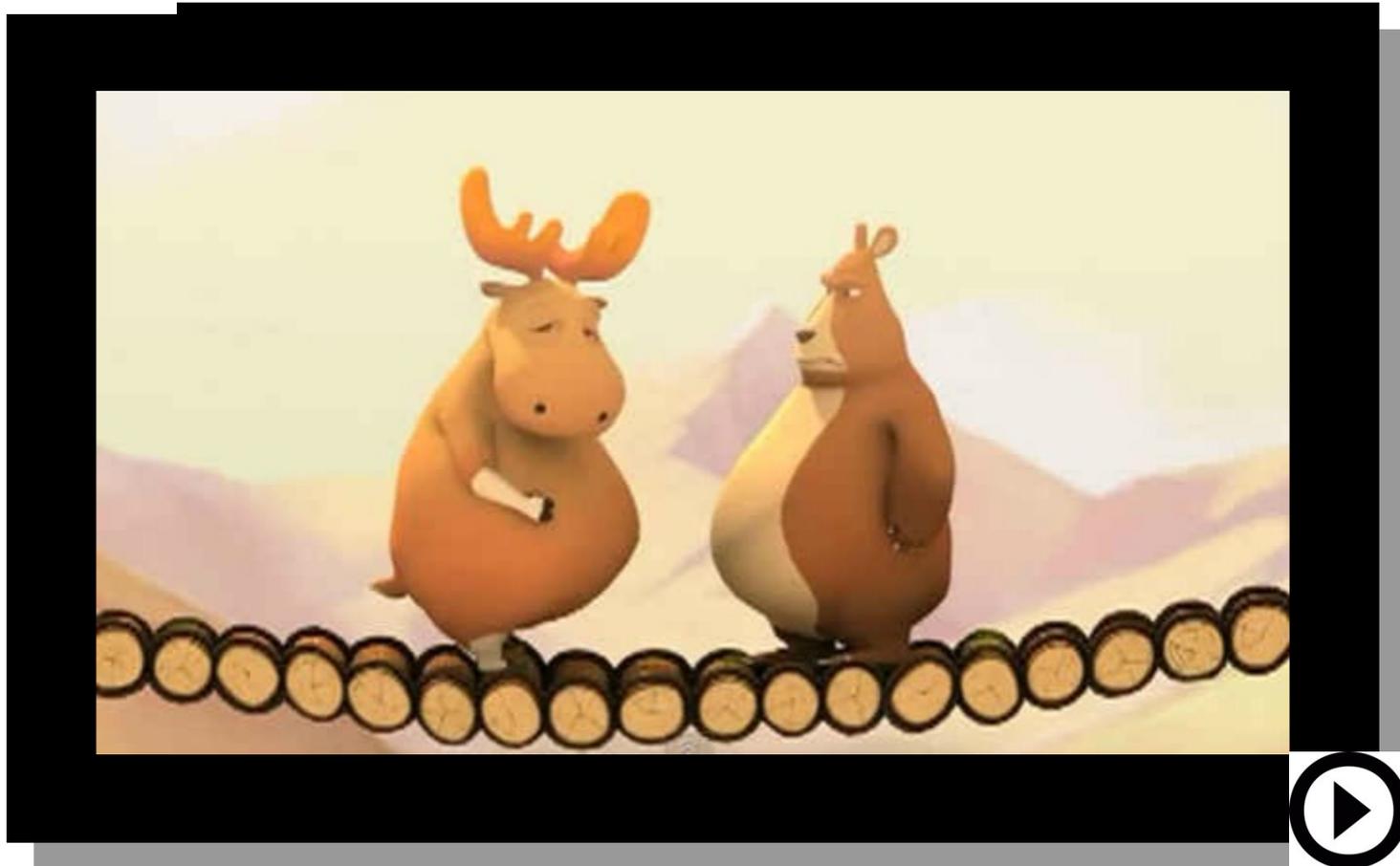
Algumas soluções
para uma boa convivência são:

- Manter a calma.
- Falar sobre o que está a acontecer
- Chegar a um acordo entre todos.
- Criar regras





Vídeo: A ponte



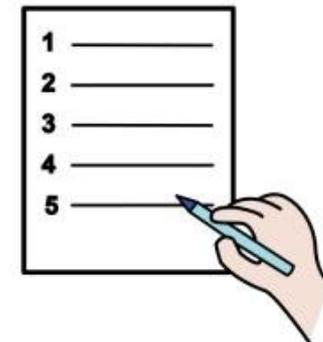
<https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk&feature=youtu.be>

Regras de Convivência



O que são regras de convivência?

- São os acordos com os quais vivemos melhor com todos



Alguns exemplos:

- Horários (para visitas, fazer as refeições, uso de espaços comuns...).
- Distribuição de tarefas.
- Respeito e boas maneiras.
- Criar um espaço de diálogo (reuniões, ...)



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



Vida Partilhada



Sessão 2

Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nela contida.

Distribuição das tarefas de casa



Quando estás a viver com outras pessoas, as tarefas de casa, por vezes podem dar origem a conflitos.

Para se conseguir chegar a boas soluções, É necessário:

- Identificar as tarefas de casa que sei e não sei fazer.
- Chegar a um acordo de distribuição de tarefas.
- Fazer um calendário de tarefas.

A seguir, vamos mostrar uma lista das tarefas mais importantes numa casa

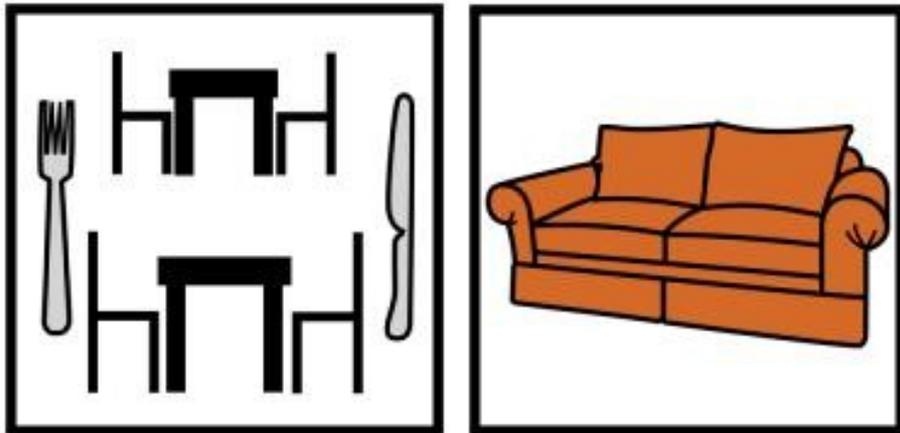


Cozinha



- Fazer uma lista de compras
- Fazer as compras.
- Organizar as compras.
- Cozinhar.
- Colocar a mesa.
- Levantar a mesa.
- Lavar a loiça.
- Utilizar a máquina de lavar a loiça.
- Limpar a cozinha.
- Varrer e lavar o chão da cozinha.

Sala de estar e de jantar



- Limpar o pó
- Aspirar.
- Organizar e arrumar

Casa de Banho



- Limpar a sanita
- Lavar o lavatório.
- Lavar banheiro ou duche
- Lavar o chão.
- Colocar toalhas.
- Colocar papel higiênico.

Quarto



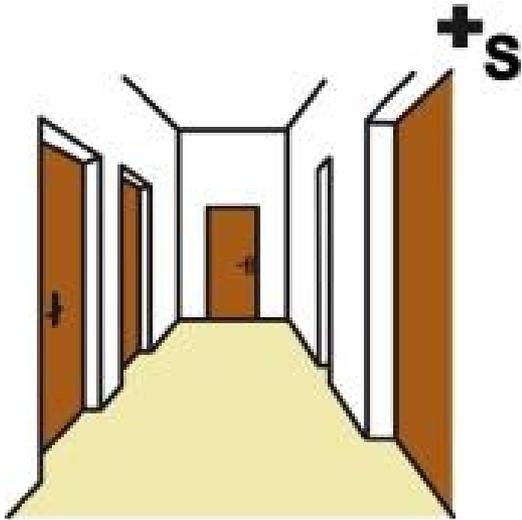
- Fazer a cama.
- Mudar os lençóis.
- Organizar o roupeiro e armários.
- Limpar o pó.
- Abrir as janelas.

Lavandaria



- Colocar a máquina a lavar
- Estender a roupa.
- Dobrar a roupa.
- Passar a ferro.
- Arrumar a roupa.

Entrada



- Aspirar.
- Limpar o chão.
- Limpar o pó.

Outras Tarefas...



- Regar as plantas.
- Limpar os vidros.
- Despejar o lixo e fazer a reciclagem.
- Arejar a casa.
- Etc...



Que outras coisas
podemos fazer para ter
uma boa convivência?

Então, podes aprender outros
Tipos de soluções:

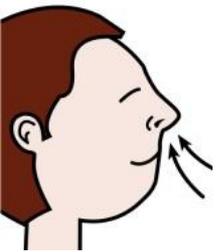


Mantém a calma



É necessário pensar em como vamos resolver os problemas:

1. Reconhecer e expresser os teus sentimentos
2. Se te sentires zangado, tens que sair de perto de onde o problema está a acontecer
3. Respira e tenta relaxar.
 - ^ Uma vez calmo, então é altura de resolver o problema.

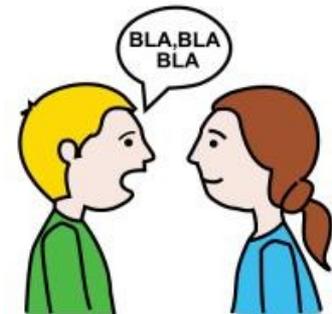


Falar sobre o que está a acontecer



Falar de um modo educado e respeitador:

1. Explicar o problema com calma.
2. Ser capaz de dizer à outra pessoas, como te sentes após manifestares o teu ponto de vista.
3. Não acusar, criticar ou julgar a outra pessoas.
4. Deixar a outra pessoa explicar o seu ponto de vista.
5. Chegar a um acordo para melhorar a situação.

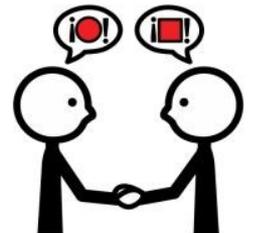


Chegar a um acordo

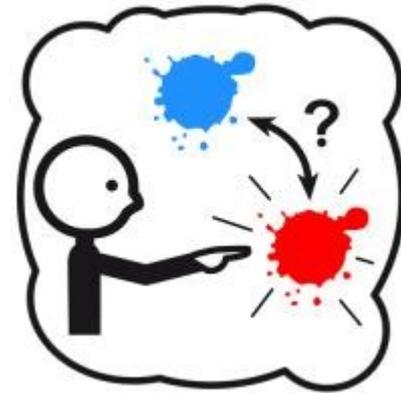


Para chegar a um acordo é necessário:

1. Identificar a importância de eu viver de modo independente.
2. O conflito é necessário para aprender.
3. Pensar no benefício de o resolver e nas consequências de não o fazer.
4. Procurar a chegar a uma objetivo comum
5. Participar para chegar a um acordo.



Para chegar a boas soluções,
é necessário:



Respeitar as decisões dos outros



Aprender estas técnicas vai ajudar-te
A encontrar boas soluções
Para problemas que podem surgir
Ao partilhares a tua vida com outra pessoa.

Lembra-te:



Sempre que precisares,
Podes pedir ajuda,
às pessoas que estão à tua volta
(família, amigos, profissionais).

