



Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
8.00	Despertar	Despertar	Despertar	Despertar	Despertar
8.00 8.30	Arrumar as camas e higiene pessoal	Arrumar as camas e higiene pessoal	Arrumar as camas e higiene pessoal	Arrumar as camas e higiene pessoal	Arrumar as camas e higiene pessoal
9.00	Café da manha	Café da manha	Café da manha	Café da manha	Café da manha	Despertar	Despertar
9.30	Grupo Meditação	Grupo Meditação	Grupo Meditação	Grupo Meditação	Grupo Meditação	Arrumar as camas e higiene pessoal	Arrumar as camas e higiene pessoal
10.00 10.40	Limpeza e arrumação da casa	Limpeza e arrumação da casa	Limpeza e arrumação da casa	Limpeza e arrumação da casa	Mutirão	Café da manha	Café da manha
10.50 11.50	Manutenção da área de convívio	Manutenção da área de convívio	Manutenção da área de convívio	Manutenção da área de convívio	Mutirão	Limpeza e arrumação da casa	Livre Receber ligações
12.30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Livre	Livre
13.00 14.20	Descanso Horário de silêncio	Descanso Horário de silêncio	Descanso Horário de silêncio	Descanso Horário de silêncio	Descanso Horário de silêncio	Almoço Almoço	Almoço Almoço
14.20 15.00	Descanso Livre	Descanso Livre	Descanso Livre	Descanso Livre	Descanso Livre	Livre	Livre
15.10 -16.10	Grupo terapia	Grupo terapia	Grupo terapia	Grupo terapia	Grupo terapia	Livre Banho	Livre Banho
16.30	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
17.00/ 18.30	Livre	Livre	Livre Ligações	Livre	Livre	Grupo Avaliação	Livre Receber ligações
18.30 19.55	Livre Banho	Livre Banho	Livre Banho	Livre Banho	Livre Banho	Livre Banho	Livre Banho
20.00	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar ou Lanche	Jantar ou Lanche
20.30 22.30	Livre TV	Livre TV	Livre TV	Livre TV	Livre TV	Livre Vídeo	Livre TV
22.30	RECOLHER	RECOLHER	RECOLHER	RECOLHER	RECOLHER	Livre vídeo	RECOLHER
23.50	----- -	Cine / vídeo

