



DRA. ANGÉLICA ÁVILA  
NEUROLOGISTA INFANTIL

## QUADRO DE ROTINAS

🎯 OBJETIVO: FACILITAR A ORGANIZAÇÃO DIÁRIA, PROMOVER AUTONOMIA E REDUZIR DISTRAÇÕES, GARANTINDO EQUILÍBRIO ENTRE ESTUDOS, LAZER E AUTOCUIDADO.

### ☀️ MANHÃ

- ✓ ACORDAR – (HORÁRIO FIXO, DESPERTADOR LONGE DA CAMA)
- ✓ HIGIENE PESSOAL - BANHO, ESCOVAR DENTES, CABELO
- ✓ CAFÉ DA MANHÃ – ALIMENTOS NUTRITIVOS
- ✓ ORGANIZAÇÃO DO MATERIAL ESCOLAR
- ✓ SAÍDA PARA ESCOLA OU ESTUDO PROGRAMADO

📝 NOTAS & PERSONALIZAÇÕES:  
(DEIXE UM ESPAÇO NO QUADRO PARA ANOTAÇÕES, MUDANÇAS E FEEDBACK).....



DRA. ANGÉLICA ÁVILA  
NEUROLOGISTA INFANTIL

## QUADRO DE ROTINAS

---

### TARDE

- ALMOÇO – ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA
  - DESCANSO OU HOBBY – LEITURA, DESENHO, MÚSICA
  - ESTUDOS/TAREFAS ESCOLARES – (TÉCNICA POMODORO: 25 MIN FOCO, 5 MIN PAUSA)
  - ATIVIDADE FÍSICA – CAMINHADA, DANÇA, ESPORTE
-



DRA. ANGÉLICA ÁVILA  
NEUROLOGISTA INFANTIL

.....  
🌙 NOITE

- ✓ JANTAR – REFEIÇÃO LEVE
  - ✓ TEMPO PARA TELAS – LIMITE DE USO, APPS EDUCATIVOS
  - ✓ TEMPO SOCIAL – AMIGOS, FAMÍLIA, CONVERSAS
  - ✓ ORGANIZAÇÃO DO DIA SEGUINTE – MOCHILA, ROUPAS
  - ✓ MOMENTO DE RELAXAMENTO – LEITURA, MÚSICA TRANQUILA
  - ✓ DORMIR EM HORÁRIO FIXO
- .....



DRA. ANGÉLICA ÁVILA  
NEUROLOGISTA INFANTIL

- 📌 ESTRATÉGIAS PARA ENGAJAMENTO DO(A) ADOLESCENTE
- 🖍 CORES E ÍCONES – DIFERENCIAR ATIVIDADES (AZUL = ESTUDO, VERDE = LAZER)
- 📝 CHECKLISTS – PARA ACOMPANHAR PROGRESSO
- 🎮 GAMIFICAÇÃO – PONTOS E RECOMPENSAS SIMBÓLICAS
- ⌚ TIMERS E ALARMES – LEMBRETES PARA MUDANÇA DE ATIVIDADES
- ✍ ESPAÇO PARA AJUSTES – FLEXÍVEL PARA ADAPTAÇÕES
- 💡 AUTONOMIA - DEIXE QUE ELA PARTICIPE DA CRIAÇÃO DO QUADRO E ESCOLHA ALGUMAS ATIVIDADES.
- 📅 QUADRO ADAPTÁVEL - POST-ITS OU PLANNER DE ACRÍLICO QUE PERMITA MUDANÇAS.
- 🔔 LEMBRETES DIGITAIS - APPS COMO GOOGLE KEEP OU FOREST AJUDAM NO FOCO.
- 🕒 ESPAÇO PARA ANOTAÇÕES - PERMITA AJUSTES CONFORME O DIA OU HUMOR.





DRA. ANGÉLICA ÁVILA  
NEUROLOGISTA INFANTIL



@DRA.ANGELICAAVILA



(11) 9 9015-8744