



# SEGUNDA-FEIRA

ATÉ ÀS 08h30

08h30 - 09h00

09h00 - 10h00

Acordar, higiene,  
vestir

Pequeno-Almoço

Atividade em Conjunto (Escolher uma  
Atividade de Desenvolvimento da  
Relação com os Outros)

10h00 - 11h00

11h00 - 11h15

11h15 - 12h15

Estudar

Lanche da Manhã (fruta)

Estudar

12h15 - 14h00

14h00 - 15h00

15h00 - 16h00

Preparar Almoço, Almoçar,  
Descansar (30m)

Atividade em Conjunto (Escolher  
Atividades de Desenvolvimento da  
Criatividade e da Imaginação e de  
Desenvolvimento das Emoções e da  
Auto-Estima)

Estudar

16h00 - 16h30

16h30 - 17h30

17h30 - 18h30

Lanche da Tarde (iogurte/leite  
e pão)

Estudar

Tempo Livre, Tempo de Ecrã,  
Relaxamento

18h30 - 20h00

20h00 - 21h00

21h00 - 23h00

Preparar o Jantar, Jantar

Descansar em Família

Dormir



NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar  
(crianças mais velhas, até aos 14 anos)





# TERÇA-FEIRA

	ATÉ ÀS 08h30	08h30 - 09h00	09h00 - 10h00
	Acordar, higiene, vestir	Pequeno-Almoço	Atividade em Conjunto (Escolher uma Atividade de Desenvolvimento do Corpo)
10h00 - 11h00		11h00 - 11h15	11h15 - 12h15
Estudar		Lanche da Manhã (fruta)	Estudar
12h15 - 14h00		14h00 - 15h00	15h00 - 16h00
Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)		Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Pensamento e da Linguagem)	Estudar
16h00 - 16h30		16h30 - 17h30	17h30 - 18h30
Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)		Estudar	Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento
18h30 - 20h00		20h00 - 21h00	21h00 - 23h00
Preparar o Jantar, Jantar		Descansar em Família	Dormir





# QUARTA-FEIRA

ATÉ ÀS 08h30

08h30 - 09h00

09h00 - 10h00

Acordar, higiene,  
vestir

Pequeno-Almoço

Atividade em Conjunto (Escolher uma  
Atividade de Desenvolvimento da  
Relação com os Outros)

10h00 - 11h00

11h00 - 11h15

11h15 - 12h15

Estudar

Lanche da Manhã (fruta)

Estudar

12h15 - 14h00

14h00 - 15h00

15h00 - 16h00

Preparar Almoço, Almoçar,  
Descansar (30m)

Atividade em Conjunto  
(Escolher Atividades de  
Desenvolvimento da Relação  
com os Outros e da Autonomia)

Estudar

16h00 - 16h30

16h30 - 17h30

17h30 - 18h30

Lanche da Tarde (iogurte/leite  
e pão)

Estudar

Tempo Livre, Tempo de Ecrã,  
Relaxamento

18h30 - 20h00

20h00 - 21h00

21h00 - 23h00

Preparar o Jantar, Jantar

Descansar em Família

Dormir





# QUINTA-FEIRA

ATÉ ÀS 08h30

08h30 - 09h00

09h00 - 10h00

Acordar, higiene,  
vestir

Pequeno-Almoço

Atividade em Conjunto (Escolher  
uma Atividade de  
Desenvolvimento do Corpo)

10h00 - 11h00

11h00 - 11h15

11h15 - 12h15

Estudar

Lanche da Manhã (fruta)

Estudar

12h15 - 14h00

14h00 - 15h00

15h00 - 16h00

Preparar Almoço, Almoçar,  
Descansar (30m)

Atividade em Conjunto (Escolher  
Atividades de Desenvolvimento da  
Criatividade e da Imaginação e de  
Desenvolvimento das Emoções e da  
Auto-Estima)

Estudar

16h00 - 16h30

16h30 - 17h30

17h30 - 18h30

Lanche da Tarde (iogurte/leite  
e pão)

Estudar

Tempo Livre, Tempo de Ecrã,  
Relaxamento

18h30 - 20h00

20h00 - 21h00

21h00 - 23h00

Preparar o Jantar, Jantar

Descansar em Família

Dormir



NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar  
(crianças mais velhas, até aos 14 anos)





# SEXTA-FEIRA

ATÉ ÀS 08h30

08h30 - 09h00

09h00 - 10h00

Acordar, higiene,  
vestir

Pequeno-Almoço

Atividade em Conjunto (Escolher uma  
Atividade de Desenvolvimento da  
Relação com os Outros)

10h00 - 11h00

11h00 - 11h15

11h15 - 12h15

Estudar

Lanche da Manhã (fruta)

Estudar

12h15 - 14h00

14h00 - 15h00

15h00 - 16h00

Preparar Almoço, Almoçar,  
Descansar (30m)

Atividade em Conjunto (Escolher  
Atividades de Desenvolvimento do  
Pensamento e da Relação com os  
Outros)

Estudar

16h00 - 16h30

16h30 - 17h30

17h30 - 18h30

Lanche da Tarde (iogurte/leite  
e pão)

Estudar

Tempo Livre, Tempo de Ecrã,  
Relaxamento

18h30 - 20h00

20h00 - 21h00

21h00 - 23h00

Preparar o Jantar, Jantar

Descansar em Família

Dormir



NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

Sugestão de plano familiar  
(crianças mais velhas, até aos 14 anos)

 ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

 DGS  
Criada  
1999  
Direção Geral de Saúde



# SÁBADO

ATÉ ÀS 09h30

09h30 - 10h00

**Acordar, higiene, vestir e pequeno-almoço**

**Tempo Livre**

10h00 - 11h00

11h00 - 11h15

11h15 - 12h15

**Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Corpo e da Relação com os Outros)**

**Lanche da Manhã (fruta)**

**Tempo Livre**

12h15 - 14h00

14h00 - 15h00

15h00 - 16h00

**Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)**

**Ler**

**Tempo Livre**

16h00 - 16h30

16h30 - 17h30

17h30 - 18h30

**Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)**

**Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e da Relação com os Outros)**

**Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento**

18h30 - 20h00

20h00 - 21h00

21h00 - 23h00

**Preparar o Jantar, Jantar**

**Descansar em Família**

**Dormir**





# DOMINGO

ATÉ ÀS 09h30

09h30 - 10h00

**Acordar, higiene, vestir e pequeno-almoço**

**Tempo Livre**

10h00 - 11h00

11h00 - 11h15

11h15 - 12h15

**Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento do Corpo e da Relação com os Outros)**

**Lanche da Manhã (fruta)**

**Tempo Livre**

12h15 - 14h00

14h00 - 15h00

15h00 - 16h00

**Preparar Almoço, Almoçar, Descansar (30m)**

**Ler**

**Tempo Livre**

16h00 - 16h30

16h30 - 17h30

17h30 - 18h30

**Lanche da Tarde (iogurte/leite e pão)**

**Atividade em Conjunto (Escolher Atividades de Desenvolvimento da Criatividade e da Imaginação e da Relação com os Outros)**

**Tempo Livre, Tempo de Ecrã, Relaxamento**

18h30 - 20h00

20h00 - 21h00

21h00 - 23h00

**Preparar o Jantar, Jantar**

**Descansar em Família**

**Dormir**



