

Guia Livi

Checklist de começo de mês

Uma folha simples para revisar o mês com a pessoa idosa e com a família, sem deixar tudo para a memória.

Começo de julho: como revisar a rotina de cuidado sem complicar PARA MARCAR

- Anotar consultas, exames e retornos do mês**
- Conferir remédios, receitas e compras pendentes**
- Separar documentos e contatos importantes**
- Listar prestadores e compromissos já combinados**
- Definir quem atualiza a família quando algo mudar**

COMO USAR

Marque o que já está claro e deixe o restante como próximos passos. A ideia é organizar, não criar uma planilha impossível.

PRÓXIMO PASSO

Escolha uma pendência de julho e defina responsável, data e onde a informação ficará registrada.