

Guia Livi

Checklist de compras e rotina

Um apoio para organizar compras simples sem tirar escolha da pessoa idosa nem deixar tudo para uma pessoa da família.

Compras para pais idosos: como deixar a rotina mais simples

PARA MARCAR

- Separar lista de mercado, farmácia e itens de casa
- Anotar o que precisa de receita ou orientação profissional
- Definir quem compra, entrega ou confirma
- Registrar preferências da pessoa idosa
- Transformar itens pendentes em próximo passo

COMO USAR

Use como revisão semanal. O que não entrou na compra precisa virar aviso claro, não assunto perdido.

PRÓXIMO PASSO

Escolha uma lista única para mercado e outra para farmácia. Depois defina quem acompanha cada uma.