

Guia Livi

Checklist para conversar em família

Um apoio simples para marcar à mão, dividir com a família e revisar a rotina sem pressa.

Frio chegando: pequenos combinados para cuidar sem exagero

PARA MARCAR

- Olhar consultas, exames e saídas da semana
- Combinar horários melhores para banho, mercado e caminhada
- Conferir remédios, receitas e compras pendentes
- Deixar telefone, documento e contatos úteis à mão
- Revisar o combinado com respeito à autonomia

COMO USAR

Marque o que já está claro e deixe os pontos em aberto para uma conversa curta.

PRÓXIMO PASSO

Combine quem atualiza a informação e quando a família olha de novo.