

guia Livi

# checklist para conversar em família

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

## Como montar uma rotina semanal para uma pessoa idosa

PARA MARCAR

- Anotar compromissos da semana
- Conferir remédios e receitas com orientação atualizada
- Separar documentos de saúde e contatos úteis
- Definir quem acompanha cada próximo passo
- Reservar horários de descanso, lazer e 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.