

CADERNO 7

Você tem uma rede de apoio?

Converse com as pessoas e conte que você pode precisar delas.

Nova linha pergunte se pode contar com ela.

Se precisar chame, pergunte.

Agradeça sempre.

Seus familiares:

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

Diarista:

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

Seu amigo

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

Seu vizinho

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

Seu conhecido:

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

Seu médico, enfermeiro, fisioterapeuta, etc:

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

O atendente da farmácia:

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

O atendente da vedreira:

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

A pessoa que corta a grama:

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

O motorista do Taxi:

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

A pessoa que cuida da piscina:

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

Outros:

1 - Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

2- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando:

3- Nome:

Contato:

No que pode ajudar:

Quando: