Plano de autocuidado do cuidador

Nome _____

Semana de _____

Meus sinais de alerta de sobrecarga

O que me ajuda a recarregar as energias

Quem pode me substituir

PAUSAS NESTA SEMANA

	Minha pausa	Quem vai me substituir
segunda-feira		
terça-feira		
quarta-feira		
quinta-feira		
sexta-feira		
sábado		
domingo		

Uma coisa à qual vou dizer não