

PÁGINA-RESUMO

Meu mapa de apoio e limites

Esta página-resumo integra o Guia Prático 06 — Como apoiar sem assumir o controle e também é disponibilizada separadamente para consulta rápida. O guia completo reúne explicações, etapas e campos de preenchimento.

Use esta página como referência rápida. Tire uma foto ou mantenha uma cópia em local acessível.

O que preciso proteger primeiro

Meus três limites essenciais

1. _____
2. _____
3. _____

A ajuda que estou disposto a oferecer

O que não farei mais

Quando interromperei uma conversa

Pessoas e serviços que posso procurar

Data para revisar este plano: _____