



Estabelecer limites saudáveis enquanto cuidador

Estabelecer limites enquanto cuidador começa com o reconhecimento de que, mesmo que assuma muitas responsabilidades, também tem o direito de definir limites sobre o que consegue e não consegue fazer. Este documento pode ajudá-lo(a) a clarificar limites, a descobrir o que precisa e a partilhar claramente essas necessidades com familiares e profissionais de saúde.

Quando pensar num objetivo de cuidados pessoais, preencha uma destas fichas para o/a ajudar a alcançar esse objetivo.

O meu objetivo de cuidados pessoais

(Escreva aqui qual o seu objetivo)

Início (o que preciso de começar a fazer para alcançar este objetivo?)	Parar (o que preciso de deixar de fazer para alcançar este objetivo?)	Continuar (o que preciso de continuar a fazer para alcançar este objetivo?)

Na Teva preocupamo-nos com o bem-estar dos doentes, cuidadores e comunidades que confiam em nós.

Estamos empenhados em trabalhar com os nossos parceiros para facilitar a sua tarefa enquanto cuidador.

Visite www.teva.pt

Teva Pharma - Produtos Farmacêuticos, Lda. Lagoas Park - Edifício 5-A, Piso 2, 2740-245 Porto Salvo, Portugal Tel.: +351 21 4767 5501
NPS-PT-NP-00214 | 11/2022

