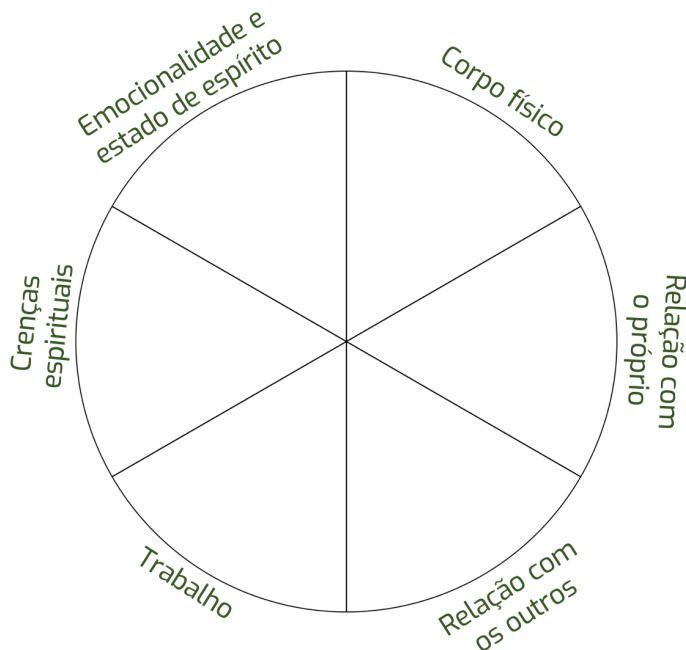


VOU CUIDAR DE MIM!

Nome: _____

1. QUAL É O MEU GRAU DE SATISFAÇÃO COM CADA ÀREA QUE POSSO CUIDAR?

Coloca um ponto em cada fatia da "pizza", mais próximo do centro representa menos satisfação, mais afastado representa mais satisfação.
No final, une os pontos para teres uma visão geral da tua satisfação com o auto-cuidado.



2. O MEU OBJETIVO É:

Qual é a área com menor pontuação? A que nível gostarias de chegar nessa área? Porquê?

3. PARA O ATINGIR VOU:

-
-
-
-
-

4. PARA ME COMPROMETER E MANTER A CONSISTÊNCIA VOU: