

Como está a minha vida Independente?	Está a funcionar?		Acho importante?		Preciso de apoio?		
	 Sim	 Não	 Sim	 Não	 Muito	 Pouco	 Nada
Vida Partilhada							
Partilho espaços, tarefas e responsabilidades em casa							
Cumpro as regras da casa que definimos							
Sei como agir quando há conflitos entre colegas de casa							
Consigo gerir as minhas emoções							
Alimentação							
Sei planear as refeições							
Sei fazer uma lista de compras de mercearia							
Combino refeições conjuntas com os colegas e dividir os custos							
Sei seguir uma receita para preparar uma refeição							
Consigo preparar e cozinhar as refeições							
Segurança doméstica							
Tenho uma lista de contactos de emergência							
Sei como fazer em caso de incêndio							
Sei o que devo fazer para estar seguro quando uso o gás							
Sei como prevenir acidentes com electricidade							
Sei como pedir ajuda em caso de acidente em casa							
Sei como usar o material de primeiros socorros							
Como está a minha vida Independente?	Está a		Acho		Preciso de apoio?		

	funcionar?		importante?				
	 Sim	 Não	 Sim	 Não	 Muito	 Po uco	 Nada
Actividades domésticas							
Sei lavar a roupa na máquina de lavar roupa							
Sei passar a ferro a roupa							
Sei limpar os diferentes espaços da minha casa							
Eu faço reciclagem em minha casa							
Sei estender a roupa							
Consigo cuidar da minha higiene pessoal completa (lavar a cabeça, fazer a barba, cortar as unhas)							
Consigo escolher a minha roupa							
Sei vestir-me conforme a estação/tempo							
Sei marcar uma consulta no médico, dentista, etc.							
Consigo ir ao médico, dentista, etc. e relatar apropriadamente problemas							
Consigo fazer pequenos curativos							
Sei a quem ligar quando estou doente							
Consigo organizar os medicamentos para tomar							
Tomo os medicamentos sempre à mesma hora							
Tenho uma forma de não me esquecer dos medicamentos							
Para não me esquecer, registo, peço que me lembrem....							

Como está a minha vida Independente?	Está a funcionar?		Acho importante?		Preciso de apoio?		
	 Sim	 Não	 Sim	 Não	 Muito	 Pouco	 Nada
Gestão do Orçamento							
Sei quanto recebo num mês							
Consigo gerir o meu orçamento							
Sei pagar as minhas contas e facturas							
Sei como usar os serviços do meu banco							
Sei usar o Multibanco							
Sei usar o dinheiro para ir às compras							
Poupo algum dinheiro							
Transporte/Deslocação							
Utilizo transportes públicos							
Faço deslocações a pé							
Lazer							
Planeio actividades para o meu fim-de-semana.							
Participo em actividades relacionadas com a vida na comunidade local							
Escolho com os meus amigos as actividades que queremos fazer							
Falo com os meus amigos e familiares pelo telefone							
Escolho e vou a um restaurante							
Vou ao cinema, teatro, concertos ou espectáculos de dança							
Vou passear ao parque							

Como está a minha vida Independente?	Está a funcionar?		Acho importante?		Preciso de apoio?		
	 Sim	 Não	 Sim	 Não	 Muito	 Pouco	 Nada
Visito centros comerciais							
Visito museus, exposições, etc.							
Hábitos de Vida Saudável							
Faço exercício físico regularmente (caminhada, corrida, ginásio, etc..)							
Escolho alimentos que são saudáveis							
Durmo pelo menos 8 horas por noite							
Bebo água ao longo do dia e fora das refeições							
Afectividade e Sexualidade							
Sei o que é Sexualidade e as suas dimensões: o Amor, o Prazer							
Identifico os diferentes sentimentos							
Sei como expressar os meus sentimentos							
Respeito os meus sentimentos e o dos outros							
Sei o que são doenças sexualmente transmissíveis e como proteger-me							
Sei utilizar os métodos contraceptivos							
Sei pedir ajuda...							
Outras...							

