Outras possibilidades de compromisso

TIPO	MODALIDADE
Compromisso	**Individual**

1. Mensagem de Esperança

Enviar uma mensagem de encorajamento a uma pessoa que esteja a atravessar um momento difícil.

2. O Companheiro de Caminho

Durante uma semana acompanhar mais de perto um colega ou amigo que pareça mais sozinho.

3. Cinco Minutos de Ajuda

Disponibilizar diariamente cinco minutos para ajudar alguém numa tarefa concreta.

4. O Telefonema Esquecido

Telefonar a uma pessoa com quem já não se fala há muito tempo.

5. Banco de Apoio

Oferecer ajuda escolar a um colega que tenha dificuldades numa disciplina.

6. A Mochila Partilhada

Identificar uma dificuldade concreta de alguém e procurar aliviar parte desse peso.