CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

PLANO DE MEDICAÇÃO E CONSULTAS

Organização prática de medicamentos, consultas e retornos

Para pessoas, familiares e cuidadores que acompanham alguém com suspeita ou diagnóstico de demência.

MASTEIN

Ciência, Saúde e Espiritualidade

Leia-te a ti mesmo.

Importante saber

Este caderno tem finalidade informativa e de apoio à organização do cuidado. Ele não substitui avaliação médica, diagnóstico, tratamento, prescrição, receita ou acompanhamento profissional. Nenhuma medicação deve ser iniciada, suspensa, trocada ou ajustada com base neste material.

No final deste caderno, você encontra a versão completa deste aviso.

Índice

Importante saber (versão curta).....2
Como usar este plano.....4
Informações principais de saúde.....5
Lista atual de medicamentos.....6
Horários dos medicamentos.....7
Observações sobre uso e efeitos percebidos.....8
Consultas agendadas.....9
Exames solicitados.....10
Retornos e acompanhamentos.....11
Dúvidas para a próxima consulta.....12
Orientações recebidas.....13
Contatos de profissionais e serviços.....14
Revisão do plano.....15
Anotações livres.....16
Importante saber (versão completa).....17

Como Usar Este Plano

Este plano foi criado para ajudar a organizar informações sobre medicamentos, consultas, exames e retornos, sempre a partir do que já foi orientado por profissionais de saúde.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

Observar → Registrar → Comparar
Raciocinar → Perceber → Nomear → Integrar

☐ Preencha as informações conforme as orientações recebidas

☐ Atualize sempre que houver mudança indicada por profissional de saúde

☐ Leve este plano às consultas

☐ Use as páginas de anotações para dúvidas e observações

Dica: Este plano organiza informações — qualquer decisão sobre medicamentos ou tratamento deve ser sempre do profissional de saúde responsável.

Informações Principais de Saúde

Ter essas informações organizadas facilita atendimentos e situações inesperadas.

Informação	Detalhes
Nome completo	
Data de nascimento	
Convênio ou SUS	
Médico responsável	
Tipo sanguíneo (se souber)	
Alergias conhecidas	

Dica: Preencher essa página com antecedência evita esquecimentos em situações de atendimento.

Lista Atual de Medicamentos

Use esta tabela para organizar os medicamentos já orientados por profissional de saúde.

Medicamento e dose registrada	Horário conforme orientação	Observações

Este espaço é apenas para organização de medicamentos já orientados por profissional de saúde. Dose e horário devem seguir exatamente a receita ou orientação recebida — dúvidas devem ser levadas ao profissional responsável.

Horários dos Medicamentos

Use esta página no dia a dia para conferir se os horários foram seguidos conforme a orientação recebida.

Horário	Medicamento	Tomado?
Manhã		
Almoço		
Tarde		
Jantar		
Noite		

Dica: Marcar os horários ao longo do dia ajuda a manter a regularidade orientada pelo profissional de saúde.

Observações sobre Uso e Efeitos Percebidos

Use este espaço para registrar efeitos, reações ou observações percebidas após o uso dos medicamentos já orientados por profissional de saúde.

Data	Medicamento	O que foi percebido	O que comunicar ao profissional

Lembre-se: Qualquer reação incomum ou preocupante deve ser comunicada ao profissional de saúde responsável o quanto antes.

Consultas Agendadas

Mantenha esta lista atualizada conforme novos agendamentos forem confirmados.

Data	Profissional / Especialidade	Local / Horário

Dica: Anotar assim que a consulta for marcada evita esquecimentos.

Exames Solicitados

Organize aqui os exames solicitados e o acompanhamento dos resultados.

Exame	Data solicitada	Resultado recebido?

Dica: Levar os resultados organizados ajuda o profissional de saúde a acompanhar a evolução do quadro.

Retornos e Acompanhamentos

Use esta tabela para organizar os retornos e acompanhamentos já agendados ou recomendados.

Profissional	Próximo retorno	Observações

Dica: Anotar os retornos com antecedência ajuda a não perder prazos importantes.

Dúvidas para a Próxima Consulta

Reúna aqui as dúvidas que quiser levar à próxima consulta.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Dica: Leve também a lista de medicamentos e as observações registradas neste plano.

Orientações Recebidas

Use este espaço para registrar as orientações recebidas nas consultas, para consulta futura.

Dica: Anotar logo após a consulta ajuda a não esquecer detalhes importantes.

Contatos de Profissionais e Serviços

Mantenha estes contatos organizados em um só lugar.

Nome / Função	Telefone	Observações
Médico responsável		
Farmácia		
Laboratório		
Convênio ou plano de saúde		
Outro profissional		

Dica: Mantenha esta lista sempre atualizada, conforme surgirem novos contatos.

Revisão do Plano

De tempos em tempos, revise este plano para manter as informações organizadas e atualizadas.

O que está funcionando bem:

O que precisa de ajuste (a combinar com o profissional de saúde):

Próximos passos:

Lembre-se: Qualquer ajuste em medicamentos ou tratamento deve ser sempre conversado com o profissional de saúde responsável.

Anotações Livres

Use este espaço livremente, para qualquer anotação, dúvida ou lembrete que não se encaixe nas outras páginas deste caderno.

Importante Saber

Este material tem finalidade informativa e foi criado para apoiar a organização de informações sobre medicamentos, consultas, exames e retornos. Não substitui avaliação médica, diagnóstico profissional, tratamento, prescrição, receita ou acompanhamento especializado. Nenhuma medicação deve ser iniciada, suspensa, trocada ou ajustada com base neste material. Decisões clínicas devem ser tomadas com profissionais de saúde. Em situações de urgência, procure atendimento imediato.

Atenção: Este plano é um apoio prático para organização. Não é instrumento de diagnóstico, tratamento, prescrição ou cura.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

Observar → Registrar → Comparar
Raciocinar → Perceber → Nomear → Integrar

Este caderno faz parte da coleção "Conduza-te a Ti Mesmo", da MASTEIN — materiais práticos para observar, registrar e organizar o cuidado, sempre em conjunto com o acompanhamento de profissionais de saúde.

mastein.com.br
instagram.com/masteincursos
facebook.com/masteinsemiotica
WhatsApp (11) 97624-4003

MASTEIN

Ciência, Saúde e Espiritualidade