

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

CHECKLIST DE SEGURANÇA

Observação prática do ambiente e do dia a dia

Para familiares e cuidadores que acompanham alguém com suspeita ou diagnóstico de epilepsia.



MASTEIN

Ciência, Saúde e Espiritualidade

Leia-te a ti mesmo.

Conduza-te a Ti Mesmo

Importante saber

Este caderno tem finalidade informativa e de apoio à organização do cuidado. Ele não substitui avaliação médica, diagnóstico ou tratamento. Decisões clínicas devem sempre ser tomadas com profissionais de saúde.

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

Índice

Importante saber (versão curta).....	2
Como usar este checklist.....	4
Segurança e autonomia podem caminhar juntas.....	5
Banheiro e chuveiro.....	6
Cozinha.....	7
Quarto e sono.....	8
Água: piscina, banheira e praia.....	9
Escadas e alturas.....	10
Iluminação e objetos de risco.....	11
Medicamentos, documentos e objetos importantes.....	12
Telefones e contatos de emergência.....	13
Segurança na escola e no trabalho.....	14
Plano simples de ajustes.....	15
Anotações livres.....	16
Importante saber (versão completa).....	17

Como Usar Este Checklist

Este checklist foi criado para ajudar a observar e organizar pequenos ajustes de segurança no ambiente e no dia a dia, relacionados à epilepsia. Não é preciso fazer tudo de uma vez.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

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

- ☐ Percorra os ambientes com calma, um de cada vez
- ☐ Marque o que já está adequado e o que precisa de ajuste
- ☐ Priorize um ajuste de cada vez
- ☐ Converse com o profissional de saúde sobre dúvidas específicas

Dica: Pequenos ajustes, feitos aos poucos, já fazem diferença na segurança do dia a dia.

Segurança e Autonomia Podem Caminhar Juntas

Tornar o ambiente mais seguro não significa limitar a vida da pessoa. Pequenos ajustes ajudam a reduzir riscos sem impor restrições desnecessárias.

- ☐ Seguir orientações médicas específicas, sem adicionar restrições por conta própria
- ☐ Priorizar ajustes simples antes de mudanças grandes
- ☐ Envolver a pessoa nas decisões sobre o próprio ambiente
- ☐ Rever os ajustes periodicamente

Lembre-se: Segurança e autonomia não são opostas — pequenos ajustes bem pensados favorecem as duas.

Banheiro e Chuveiro

O banheiro é um dos ambientes que pedem atenção redobrada, pelo risco de quedas e afogamento.

- ☐ Preferir banho de chuveiro a banheira, quando possível
- ☐ Piso antiderrapante ou tapete de borracha
- ☐ Evitar trancar a porta do banheiro por dentro
- ☐ Reduzir o tempo sozinho no banho, conforme orientação médica
- ☐ Água em temperatura segura, verificada antes do banho

Dica: Converse com o profissional de saúde sobre o nível de supervisão adequado para o banho.

Cozinha

- ☐ Supervisão ao usar fogão, forno ou objetos quentes
- ☐ Evitar cozinhar sozinho(a) em horários de maior risco, se orientado
- ☐ Facas e objetos cortantes guardados com segurança
- ☐ Piso seco e livre de obstáculos

Dica: Pequenos ajustes na cozinha já reduzem bastante o risco de queimaduras.

Conduza-te a Ti Mesmo

Quarto e Sono

O sono é importante tanto para o controle das crises quanto para a segurança durante a noite.

- ☐ Manter horários regulares de sono
- ☐ Avaliar com o profissional de saúde a necessidade de monitoramento noturno
- ☐ Travesseiro e colchão firmes, evitando obstrução da respiração
- ☐ Ambiente com boa ventilação

Dica: Converse com o neurologista sobre recomendações específicas para o período do sono.

Conduza-te a Ti Mesmo

Água: Piscina, Banheira e Praia

Atividades na água exigem atenção redobrada para pessoas com epilepsia.

- ☐ Nunca nadar ou tomar banho de banheira sozinho(a)
- ☐ Contar com supervisão de alguém que saiba o que fazer em caso de crise
- ☐ Usar colete salva-vidas em atividades náuticas, se recomendado
- ☐ Evitar mergulhos ou natação em águas profundas sem acompanhamento

Dica: Essa é uma das áreas de maior risco — vale conversar abertamente com o profissional de saúde sobre os cuidados necessários.

Escadas e Alturas

- ☐ Corrimão em escadas
- ☐ Evitar subir em escadas de mão ou lugares altos sem acompanhamento
- ☐ Grades de proteção em janelas e sacadas, se houver risco
- ☐ Atenção redobrada em ambientes com desníveis

Dica: Pequenos ajustes estruturais já reduzem bastante o risco de quedas de altura.

Iluminação e Objetos de Risco

- ☐ Ambientes bem iluminados
- ☐ Cantos de móveis protegidos, se necessário
- ☐ Objetos de vidro ou pontiagudos fora de áreas de maior circulação
- ☐ Tapetes soltos removidos ou fixados

Dica: Um ambiente mais simples e organizado já reduz o risco de lesões durante uma crise.

Medicamentos, Documentos e Objetos Importantes

- ☐ Medicamentos já orientados por profissional de saúde guardados em local seguro e de fácil acesso
- ☐ Documentos pessoais e médicos organizados em um só lugar
- ☐ Cartão de emergência sempre acessível
- ☐ Cópias de chaves e contatos importantes disponíveis

Dica: Se você já usa o caderno "O que Fazer Durante uma Crise", o Cartão de Emergência dele pode ficar junto com estes itens.

Conduza-te a Ti Mesmo

Telefones e Contatos de Emergência

Mantenha estes contatos em local visível e de fácil acesso para qualquer pessoa da casa.

Nome / Função	Telefone	Observações
Emergência (SAMU 192 / Bombeiros 193)		
Médico neurologista		
Familiar próximo		
Vizinho de confiança		

Dica: Cole uma cópia desta lista em local visível, como a porta da geladeira.

Segurança na Escola e no Trabalho

Compartilhar informações com pessoas de confiança na escola ou no trabalho ajuda a garantir uma resposta rápida e segura em caso de crise.

- ☐ Informar professores, colegas ou responsáveis sobre a condição, quando apropriado
- ☐ Orientar sobre o que fazer em caso de crise
- ☐ Identificar um local de descanso disponível, se necessário
- ☐ Verificar rotas de fuga e primeiros socorros disponíveis no local

Dica: Quanto mais gente souber como agir, mais segura a pessoa fica fora de casa.

Conduza-te a Ti Mesmo

Plano Simples de Ajustes

Use esta página para organizar os próximos ajustes, um de cada vez.

Ambiente	O que ajustar	Feito?

Dica: Priorize um ajuste de cada vez — mudanças pequenas e constantes costumam funcionar melhor.

Conduza-te a Ti Mesmo

Anotações Livres

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

Conduza-te a Ti Mesmo

Importante Saber

Este material tem finalidade informativa e de apoio à organização do cuidado. Não substitui avaliação médica, diagnóstico profissional, tratamento, prescrição ou acompanhamento especializado. Decisões clínicas devem ser tomadas com profissionais de saúde. Em situações de urgência, procure atendimento imediato.

Atenção: Este checklist deve apoiar a observação e a organização do ambiente e do dia a dia, para reduzir riscos relacionados a crises. Ele não substitui avaliação médica, orientação de neurologista, terapia ocupacional ou outros profissionais especializados quando necessário.

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