

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

GUIA INICIAL CÂNCER

Primeiros passos com informação e acolhimento

Para pessoas que receberam notícia, suspeita ou diagnóstico de câncer, familiares e cuidadores.



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, tratamento ou acompanhamento profissional. As informações aqui não devem ser usadas para concluir causa, estágio, prognóstico ou tratamento por conta própria.

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

Índice

Importante saber (versão curta).....	2
Como usar este caderno.....	4
O que é câncer.....	5
Entendendo os primeiros passos.....	6
Primeira lista de organização.....	7
O que observar sem se desesperar.....	8
Registro simples do dia.....	9
Rotina diária.....	10
Medicamentos em uso.....	11
Perguntas para a próxima consulta.....	12
Contatos importantes.....	13
Reflexões da semana.....	14
Onde buscar apoio.....	15
Anotações livres.....	16
Importante saber (versão completa).....	17

Como Usar Este Caderno

Este caderno foi criado para ajudar você a observar, registrar e organizar informações neste início de processo relacionado ao câncer. Não é preciso preenchê-lo de uma só vez — use as páginas que fizerem mais sentido para o seu momento.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

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

- ☐ Preencha aos poucos, no seu ritmo
- ☐ Use as páginas de registro sempre que notar algo importante
- ☐ Leve o caderno às consultas — ele ajuda a organizar o que contar à equipe de saúde
- ☐ Sinta-se à vontade para adaptar os espaços à sua rotina

Dica: Não existe forma certa ou errada de usar este caderno. O mais importante é que ele apoie o seu processo de cuidado.

O que é Câncer

Câncer é um termo usado para descrever um grupo muito amplo de doenças, com características, tratamentos e evoluções diferentes entre si. Cada situação é única e depende do tipo, da localização e das características específicas de cada caso.

- ☐ Existem muitos tipos de câncer, cada um com particularidades próprias
- ☐ O tratamento é sempre definido pela equipe médica, considerando o caso individual
- ☐ Muitos tipos têm tratamento eficaz, especialmente com acompanhamento próximo
- ☐ Cada situação merece avaliação profissional específica

Dica: Este caderno não tem a função de explicar tipos, estágios ou prognósticos — isso é sempre papel da equipe médica responsável.

Entendendo os Primeiros Passos

Depois de uma suspeita ou diagnóstico, alguns exames e conversas costumam fazer parte do início do processo. Ter isso mapeado ajuda a se situar.

- ☐ Exames complementares podem ser solicitados para entender melhor o caso
- ☐ A equipe de saúde pode incluir mais de um especialista
- ☐ Pode levar algum tempo até que o plano de cuidado fique definido
- ☐ É normal ter muitas dúvidas nesse início

Dica: Reunir as dúvidas aos poucos, neste caderno, ajuda a organizar as perguntas para a equipe de saúde.

Primeira Lista de Organização

Ao receber uma notícia, suspeita ou diagnóstico, alguns primeiros passos práticos ajudam a organizar o início do cuidado. Marque o que já foi feito.

- ☐ Marcar consulta com oncologista, se ainda não tiver
- ☐ Reunir exames e histórico médico já existentes
- ☐ Organizar contatos importantes (médicos, familiares, cuidadores)
- ☐ Comunicar a situação à família mais próxima
- ☐ Pesquisar sobre direitos e benefícios disponíveis
- ☐ Organizar o ambiente de descanso em casa
- ☐ Separar este caderno para acompanhar o processo

Lembre-se: Você não precisa resolver tudo de uma vez. Um passo de cada vez já é um avanço real.

O que Observar sem se Desesperar

- ☐ Níveis de energia e disposição
- ☐ Apetite e alimentação
- ☐ Qualidade do sono
- ☐ Mudanças de humor
- ☐ Efeitos percebidos após consultas ou procedimentos

Lembre-se: Observar não é diagnosticar. É reunir informações para conversar melhor com a equipe de saúde.

Registro Simples do Dia

Use esta página para registrar observações importantes do dia a dia. Não precisa escrever muito — pequenas anotações já ajudam a identificar padrões e a compartilhar informações com a equipe de saúde.

Data	Como foi o dia	Observações

Dica: Anote energia, apetite, sono ou qualquer mudança percebida — isso ajuda a identificar padrões.

Conduza-te a Ti Mesmo

Rotina Diária

Uma rotina organizada, com espaço para descanso, traz mais segurança e bem-estar. Use este espaço para planejar e acompanhar as atividades do dia.

Horário	Atividade	Observações
Manhã (7h-9h)		
Meio da manhã (9h-12h)		
Almoço (12h-14h)		
Tarde (14h-17h)		
Final da tarde (17h-19h)		
Jantar (19h-21h)		
Noite (21h-23h)		

Dica: Reservar momentos de descanso na rotina é tão importante quanto organizar os compromissos.

Medicamentos em Uso

Use esta tabela para organizar os medicamentos já orientados por profissional de saúde. Mantenha as informações sempre atualizadas conforme orientação profissional.

Medicamento e dose	Horário	Tomado?

Este espaço é apenas para organização. Doses, horários e ajustes de medicação devem ser sempre definidos pela equipe de saúde responsável.

Perguntas para a Próxima Consulta

Reunir dúvidas antes da consulta ajuda a aproveitar melhor o tempo com a equipe de saúde. Anote aqui o que quiser perguntar ou lembrar de contar.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Dica: Leve também o Registro Simples do Dia e a tabela de Medicamentos — eles ajudam a equipe a entender melhor o quadro.

Contatos Importantes

Mantenha todos os contatos essenciais organizados em um só lugar. Em momentos de necessidade, ter essas informações à mão traz segurança e agilidade.

Nome / Função	Telefone	E-mail / Obs.
Médico Oncologista		
Enfermeiro(a) de referência		
Farmácia		
Hospital / Clínica de referência		
Familiar Responsável 1		
Familiar Responsável 2		
Cuidador(a)		
Emergência (SAMU 192 / Bombeiros 193)		

Dica: Cole uma cópia desta lista na geladeira ou em local visível. Em emergências, qualquer pessoa pode precisar desses contatos.

Conduza-te a Ti Mesmo

Reflexões da Semana

Cuidar também envolve cuidar de quem cuida. Use este espaço, uma vez por semana, para refletir sobre como você está se sentindo neste processo.

Algo que funcionou bem esta semana:

Algo que foi mais difícil:

Algo que quero lembrar de fazer na próxima semana:

Lembre-se: Suas emoções também importam. Buscar apoio para si mesmo faz parte do cuidado.

Onde Buscar Apoio

Instituição / Recurso	Contato e tipo de apoio
INCA — Instituto Nacional de Câncer	gov.br/inca — Informação oficial e referência em oncologia
Instituto Oncoguia	oncoguia.org.br — Informação, apoio e defesa de direitos de pacientes
Ministério da Saúde / Gov.br	gov.br/saude — Informação oficial de saúde
CRAS / Assistência Social	Consultar no município — direitos, benefícios e orientação social
UBS / Posto de Saúde	Consultar no município — porta de entrada do SUS
CAPS / rede local de saúde mental	Consultar no município — apoio psicológico conforme avaliação da rede local

Você não está sozinho(a): buscar ajuda e informação é um ato de coragem e de cuidado.

Conduza-te a Ti Mesmo

Anotações Livres

Use este espaço livremente, para qualquer anotação, dúvida ou lembrete que não se encaixe nas outras páginas do 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. As informações deste caderno não devem ser usadas para concluir causa, estágio, prognóstico ou tratamento por conta própria. Decisões clínicas devem ser tomadas com a equipe de saúde responsável. Em situações de urgência, procure atendimento imediato.

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