

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

PERGUNTAS PARA A CONSULTA

**Organize suas dúvidas antes do encontro com o
profissional de saúde**

*Para pessoas que receberam notícia, suspeita ou diagnóstico de
Alzheimer, 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 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 caderno.....	4
Antes da consulta: o que separar.....	5
Informações básicas para levar.....	6
Perguntas sobre diagnóstico e acompanhamento.....	7
Perguntas sobre sintomas e mudanças percebidas.....	8
Perguntas sobre rotina e segurança.....	9
Perguntas sobre medicação e efeitos observados.....	10
Perguntas sobre profissionais de apoio.....	11
Perguntas para familiares e cuidadores.....	12
Espaço para observações da consulta.....	13
Próximos passos.....	14
Anotações livres.....	15
Importante saber (versão completa).....	16

Como Usar Este Caderno

Este caderno foi criado para ajudar você a organizar perguntas, dúvidas e observações antes e depois das consultas relacionadas ao processo de Alzheimer. 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 → Organizar → Comparar
Perceber → Nomear → Integrar

- ☐ Preencha as perguntas aos poucos, conforme forem surgindo.
- ☐ Leve o caderno às consultas — ele ajuda a organizar o que perguntar.
- ☐ Use o espaço de observações logo após a consulta, enquanto está tudo fresco na memória.
- ☐ 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.

Antes da Consulta: o que Separar

Reunir esses itens antes da consulta ajuda a aproveitar melhor o tempo com o profissional de saúde.

- ☐ Documentos de identificação e convênio ou SUS
- ☐ Exames e laudos recentes
- ☐ Lista atualizada de medicamentos em uso
- ☐ Registro simples do dia ou diário de sintomas, se houver
- ☐ Dúvidas já organizadas para perguntar
- ☐ Este caderno, para anotar as respostas

Dica: Chegar com os itens organizados ajuda o profissional a entender melhor a situação em menos tempo.

Informações Básicas para Levar

Ter essas informações à mão facilita o preenchimento de fichas e o relato ao profissional de saúde.

Informação	Detalhes
Nome completo	
Data de nascimento	
Convênio ou SUS	
Médico responsável	
Data da última consulta	
Principais queixas atuais	

Dica: Preencher essa página com antecedência evita esquecimentos no dia da consulta.

Conduza-te a Ti Mesmo

Perguntas sobre Diagnóstico e Acompanhamento

Use este espaço para anotar dúvidas sobre o diagnóstico, os exames realizados e o acompanhamento recomendado.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Dica: Não hesite em pedir para o profissional explicar termos técnicos com mais calma.

Conduza-te a Ti Mesmo

Perguntas sobre Sintomas e Mudanças Percebidas

Anote aqui dúvidas sobre os sintomas e as mudanças observadas no dia a dia.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Dica: Se você mantém um registro diário, leve-o junto — ele ajuda a ilustrar essas mudanças.

Perguntas sobre Rotina e Segurança

Use este espaço para dúvidas sobre rotina diária, segurança em casa e cuidados práticos.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Dica: Pergunte sobre adaptações simples que podem ajudar na segurança do dia a dia.

Conduza-te a Ti Mesmo

Perguntas sobre Medicação e Efeitos Observados

Use este espaço para organizar dúvidas sobre os medicamentos em uso e efeitos percebidos.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Este espaço é apenas para organizar perguntas e observações. Decisões sobre dose, início, troca ou suspensão de medicamento devem ser tomadas exclusivamente com profissional de saúde.

Perguntas sobre Profissionais de Apoio

Anote aqui dúvidas sobre outros profissionais que podem apoiar o cuidado, como psicólogos, terapeutas ocupacionais ou fisioterapeutas.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Dica: Pergunte ao profissional quais outros especialistas ele recomendaria para o momento atual.

Perguntas para Familiares e Cuidadores

Reúna aqui dúvidas que a família ou os cuidadores queiram levar à consulta.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Dica: Se possível, combinem antes quem vai levar cada dúvida durante a consulta.

Espaço para Observações da Consulta

Use este espaço durante ou logo após a consulta, para registrar as orientações recebidas.

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

Conduza-te a Ti Mesmo

Próximos Passos

Ao final da consulta, organize aqui os próximos passos combinados com o profissional de saúde.

Próximo passo	Prazo	Feito?

Dica: Reveja esta página antes da próxima consulta, para acompanhar o que já foi feito.

Anotações Livres

[illegible]

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.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

Observar → Registrar → Organizar → Comparar
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