

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

DIÁRIO DE SINTOMAS E BEM-ESTAR

Registro do dia a dia ao longo do tratamento

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



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. Os registros aqui não devem ser usados para concluir causa, evolução clínica 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 diário.....	4
Por que registrar.....	5
Registro diário de sintomas e bem-estar.....	6
Efeitos percebidos após o tratamento.....	7
Sono e descanso.....	8
Apetite e alimentação.....	9
Medicamentos em uso.....	10
Humor e bem-estar emocional.....	11
Momentos bons a guardar.....	12
O que levar para a consulta.....	13
Perguntas para a equipe de saúde.....	14
Resumo do mês.....	15
Cuidando de quem registra.....	16
Anotações livres.....	17
Importante saber (versão completa).....	18

Como Usar Este Diário

Este diário foi criado para ajudar a registrar sintomas, efeitos e momentos de bem-estar de forma simples e objetiva, apoiando o acompanhamento com a equipe de saúde.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

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

- ☐ Registre no seu ritmo, mesmo que não seja todo dia
- ☐ Anote também os dias mais tranquilos — isso também é uma informação importante
- ☐ Leve o diário completo às consultas
- ☐ Use as páginas de sono e alimentação para identificar padrões ao longo do tempo

Dica: Não é preciso anotar tudo com perfeição — o objetivo é ter uma base confiável para conversar com a equipe de saúde.

Por que Registrar

Um registro consistente ajuda a equipe de saúde a acompanhar a evolução do tratamento e ajustar o cuidado com mais segurança.

- ☐ Ajuda a avaliar como o corpo está respondendo ao tratamento
- ☐ Ajuda a identificar padrões nos efeitos percebidos
- ☐ Ajuda você a compreender melhor o próprio processo
- ☐ Ajuda a equipe de saúde a personalizar orientações de conforto

Lembre-se: Registrar os dias mais tranquilos é tão importante quanto registrar os dias mais difíceis.

Conduza-te a Ti Mesmo

Registro Diário de Sintomas e Bem-Estar

Use esta página para registrar, de forma simples, o que foi observado a cada dia.

Data	Energia	Efeitos percebidos	Observações

Dica: Descreva o que percebeu, sem se preocupar em nomear causas — isso é papel da equipe de saúde.

Conduza-te a Ti Mesmo

Efeitos Percebidos Após o Tratamento

Observar como o corpo reage após cada sessão ou medicamento ajuda a equipe de saúde a acompanhar melhor o tratamento.

Data	Sessão / Medicamento	Efeito percebido	Duração

Dica: Anotar quando o efeito começa e quando passa ajuda a equipe a entender o padrão do seu corpo.

Conduza-te a Ti Mesmo

Sono e Descanso

O sono costuma ser afetado durante o tratamento. Use esta página para acompanhar de perto.

Data	Horas de sono	Qualidade	Observações

Dica: Dificuldades persistentes de sono valem ser comentadas com a equipe de saúde.

Conduza-te a Ti Mesmo

Apetite e Alimentação

O apetite pode variar bastante ao longo do tratamento. Use esta página para acompanhar, sem se preocupar em registrar quantidades exatas.

Data	Apetite	O que conseguiu comer	Observações

Este espaço é apenas para organização. Qualquer orientação nutricional específica deve ser sempre de um nutricionista.

Conduza-te a Ti Mesmo

Medicamentos em Uso

Use esta tabela para organizar os medicamentos já orientados pela equipe de saúde.

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.

Conduza-te a Ti Mesmo

Humor e Bem-Estar Emocional

O tratamento pode trazer altos e baixos emocionais. Use este espaço para registrar como você tem se sentido.

Dica: Compartilhar essas anotações com a equipe de saúde ou um psico-oncologista pode ajudar bastante.

Conduza-te a Ti Mesmo

Momentos Bons a Guardar

Reservar espaço para momentos bons também faz parte do cuidado, mesmo durante o tratamento.

Lembre-se: Pequenos momentos de conforto e conexão também merecem ser registrados.

O que Levar para a Consulta

Reúna aqui o que for importante compartilhar com a equipe de saúde.

- ☐ Registro diário de sintomas e bem-estar preenchido
- ☐ Informações sobre sono e alimentação
- ☐ Efeitos percebidos após o tratamento
- ☐ Dúvidas organizadas (próxima página)

Dica: Se você já usa o caderno "Perguntas para a Consulta", leve os dois juntos.

Perguntas para a Equipe de Saúde

Reúna aqui as dúvidas que quiser levar à próxima consulta.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

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

Conduza-te a Ti Mesmo

Resumo do Mês

Ao final do mês, use este espaço para reunir uma visão geral do que foi observado.

Principais observações do mês:

Padrões percebidos nos efeitos ou na rotina:

O que quero conversar com a equipe de saúde:

Lembre-se: Este resumo organiza informações — qualquer conclusão sobre o quadro deve ser sempre da equipe de saúde.

Conduza-te a Ti Mesmo

Cuidando de Quem Registra

Manter um registro constante também pode pesar. Reserve um espaço para pensar em você.

Como você tem se sentido com esse acompanhamento:

Lembre-se: Buscar apoio para si mesmo também faz parte do 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 deste caderno.

Conduza-te a Ti Mesmo

Importante Saber

Este material tem finalidade informativa e foi criado para apoiar o registro de sintomas, efeitos e momentos de bem-estar. Não substitui avaliação médica, diagnóstico profissional, tratamento ou acompanhamento especializado. Os registros deste diário não devem ser usados para concluir diagnóstico, causa, evolução clínica 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