

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

PROVIDÊNCIAS IMEDIATAS

O que organizar nos primeiros 7 dias

*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
Primeiras providências.....	5
O que organizar nas primeiras 24 horas.....	6
Checklist dos primeiros 7 dias.....	7
Documentos, exames e receitas.....	8
Medicamentos em uso.....	9
Segurança básica da casa.....	10
Divisão de tarefas da família.....	11
Dúvidas para a próxima consulta.....	12
Revisão da semana.....	13
Importante saber (versão completa).....	14

Como Usar Este Caderno

Este caderno foi criado para ajudar você a organizar as primeiras providências práticas logo após receber uma notícia, suspeita ou diagnóstico 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 aos poucos, no seu ritmo.
- ☐ Comece pelas páginas que parecerem mais urgentes para você.
- ☐ Leve o caderno às consultas — ele ajuda a organizar o que contar ao profissional 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.

Primeiras Providências

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

- ☐ Marcar consulta com médico neurologista ou geriatra
- ☐ Reunir documentos pessoais e médicos já existentes
- ☐ Organizar contatos importantes (médicos, familiares, cuidadores)
- ☐ Comunicar a situação à família mais próxima
- ☐ Verificar se há necessidade de acompanhamento imediato
- ☐ Organizar o espaço de repouso e a segurança básica em casa
- ☐ Separar este caderno para acompanhar os próximos dias

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

O que Organizar nas Primeiras 24 Horas

As primeiras 24 horas costumam ser as mais confusas. Esta página ajuda a organizar o essencial nesse momento inicial, sem pressa de resolver tudo de uma vez.

- ☐ Garantir a segurança imediata da pessoa
- ☐ Anotar sintomas ou mudanças observadas
- ☐ Contatar um profissional de saúde de confiança
- ☐ Avisar um familiar próximo
- ☐ Reunir documentos básicos (RG, cartão do convênio ou SUS)
- ☐ Evitar decisões definitivas sob pressão — dar um passo de cada vez

Dica: Não é preciso resolver tudo nas primeiras 24 horas. O objetivo é reduzir a sensação de urgência, não eliminar o processo.

Checklist dos Primeiros 7 Dias

Use esta página para organizar, dia a dia, o que for prioridade na primeira semana. Não precisa ser rígido — o objetivo é ter um mapa simples do que já foi feito.

Dia	Principal tarefa do dia	Feito?
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		

Dica: Escolha uma prioridade por dia. Tentar organizar tudo de uma vez só costuma gerar cansaço.

Documentos, Exames e Receitas

Ter esses itens organizados em um só lugar facilita consultas, atendimentos e situações inesperadas.

Documento	Local onde está guardado	Verificado?
RG e CPF		
Cartão do convênio ou SUS		
Exames recentes		
Receitas médicas atuais		
Relatórios ou laudos médicos		
Comprovante de residência		

Dica: Uma pasta física ou uma pasta digital só para isso já ajuda bastante.

Medicamentos em Uso

Use esta tabela apenas para organizar as informações já orientadas por um profissional de saúde. Ela não substitui a orientação médica nem farmacêutica.

Medicamento e dose	Horário	Tomado?

Este espaço é só para organização. Não use este caderno para decidir dose, início, troca ou suspensão de medicamento — essas decisões são sempre do profissional de saúde responsável.

Segurança Básica da Casa

Pequenos ajustes em casa ajudam a prevenir quedas e acidentes nos primeiros momentos do cuidado.

- ☐ Remover tapetes soltos ou escorregadios
- ☐ Melhorar a iluminação de corredores e escadas
- ☐ Instalar barras de apoio no banheiro, se possível
- ☐ Guardar objetos cortantes e produtos de risco fora de alcance fácil
- ☐ Verificar o funcionamento de fogão e eletrodomésticos
- ☐ Deixar números de emergência visíveis

Dica: Pequenas mudanças no ambiente já reduzem bastante o risco de acidentes.

Divisão de Tarefas da Família

Dividir tarefas ajuda a evitar que uma só pessoa carregue todo o peso do cuidado. Conversem com franqueza sobre o que cada um pode oferecer, sem cobrança.

Tarefa	Responsável	Observações
Acompanhar consultas		
Organizar medicamentos		
Apoio financeiro		
Companhia no dia a dia		
Tarefas domésticas		
Comunicação com a família		

Dica: Revisite esta divisão de tempos em tempos — o que funciona hoje pode precisar de ajustes mais adiante.

Dúvidas para a Próxima Consulta

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

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Dica: Leve também os documentos organizados e a tabela de medicamentos — eles ajudam o profissional a entender melhor o quadro.

Conduza-te a Ti Mesmo

Revisão da Semana

Ao final da primeira semana, vale revisar o que foi organizado e o que ainda precisa de atenção.

O que já está organizado:

O que ainda precisa de atenção:

Próximo passo mais importante:

Lembre-se: Você não precisa ter tudo resolvido agora.
Organizar aos poucos já é um grande passo.

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