

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

AGENDA DE 30 DIAS

Observação e registro diário ao longo de um mês

*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 esta agenda.....	4
Antes de começar.....	5
Semana 1 — Observação inicial.....	6
Registro diário — Semana 1.....	7
Semana 2 — Rotina e cuidado.....	8
Registro diário — Semana 2.....	9
Semana 3 — Mudanças percebidas.....	10
Registro diário — Semana 3.....	11
Semana 4 — Organização e continuidade.....	12
Registro diário — Semana 4.....	13
Resumo dos 30 dias.....	14
O que levar para a próxima consulta.....	15
Anotações livres.....	16
Importante saber (versão completa).....	17

Como Usar Esta Agenda

Esta agenda foi criada para ajudar você a observar e registrar o dia a dia ao longo de 30 dias, organizados em 4 semanas. Não é preciso preencher todos os dias — o objetivo é ter um retrato geral do mês, não um controle rígido.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

Observar → Registrar → Organizar → Comparar
Perceber → Nomear → Integrar

- ☐ Preencha os registros diários no seu ritmo, mesmo que não seja todo dia.
- ☐ Use a página de cada semana para uma visão geral antes dos registros diários.
- ☐ Ao final das 4 semanas, use o resumo para reunir o que foi observado.
- ☐ Leve o resumo e as observações para a próxima consulta.

Dica: Não existe forma perfeita de preencher esta agenda. O importante é registrar o que for possível, com constância.

Antes de Começar

Antes de iniciar os registros, alguns pontos ajudam a organizar o uso desta agenda.

- ☐ Escolher um horário do dia para o registro (manhã, tarde ou noite)
- ☐ Decidir quem vai preencher a agenda (a pessoa, um familiar ou os dois)
- ☐ Ter por perto outros registros já usados, se houver
- ☐ Lembrar que o objetivo é observar, não diagnosticar
- ☐ Separar esta agenda em um lugar de fácil acesso

Dica: Não existe forma perfeita de preencher. O importante é registrar o que for possível, com constância.

Semana 1 — Observação Inicial

Nesta primeira semana, o objetivo é apenas observar com atenção, sem pressa de tirar conclusões.

Pontos de atenção da semana:

- ☐ Padrões de sono
- ☐ Alimentação e apetite
- ☐ Humor e disposição
- ☐ Memória para fatos recentes
- ☐ Comunicação e conversas do dia a dia

Dica: Anote o que perceber na próxima página de registro diário — pequenas observações já ajudam.

Registro Diário — Semana 1

Use esta página para registrar observações do dia a dia.
Pequenas anotações já ajudam a identificar padrões.

Dia	Como foi o dia	Observações
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		

Dica: Preencher todos os dias é ótimo, mas não obrigatório — registre o que for possível.

Semana 2 — Rotina e Cuidado

Na segunda semana, observe como a rotina e os cuidados diários estão se organizando.

Pontos de atenção da semana:

- ☐ Rotina de horários (acordar, refeições, dormir)
- ☐ Participação em atividades do dia a dia
- ☐ Necessidade de apoio em tarefas simples
- ☐ Reações a mudanças na rotina

Dica: Pequenas mudanças na rotina já podem ser registradas — elas ajudam a entender o que funciona melhor.

Registro Diário — Semana 2

Use esta página para registrar observações do dia a dia.
Pequenas anotações já ajudam a identificar padrões.

Dia	Como foi o dia	Observações
Dia 8		
Dia 9		
Dia 10		
Dia 11		
Dia 12		
Dia 13		
Dia 14		

Dica: Preencher todos os dias é ótimo, mas não obrigatório — registre o que for possível.

Semana 3 — Mudanças Percebidas

Na terceira semana, preste atenção a mudanças que possam ter surgido ao longo do mês.

Pontos de atenção da semana:

- ☐ Mudanças na memória ou na orientação
- ☐ Mudanças de comportamento ou humor
- ☐ Novas dificuldades em tarefas do dia a dia
- ☐ Sinais de cansaço ou sobrecarga do cuidador

Dica: Registrar mudanças, mesmo pequenas, ajuda a construir um retrato mais claro do mês.

Registro Diário — Semana 3

Use esta página para registrar observações do dia a dia.
Pequenas anotações já ajudam a identificar padrões.

Dia	Como foi o dia	Observações
Dia 15		
Dia 16		
Dia 17		
Dia 18		
Dia 19		
Dia 20		
Dia 21		

Dica: Preencher todos os dias é ótimo, mas não obrigatório — registre o que for possível.

Semana 4 — Organização e Continuidade

Na última semana, o foco é organizar o que foi observado e pensar na continuidade do cuidado.

Pontos de atenção da semana:

- ☐ Revisar os registros das semanas anteriores
- ☐ Organizar dúvidas para a próxima consulta
- ☐ Verificar necessidade de ajustes na rotina
- ☐ Conversar com a família sobre o que foi percebido

Dica: Use a próxima página para reunir os registros diários desta última semana do mês.

Registro Diário — Semana 4

Use esta página para registrar observações do dia a dia, completando os 30 dias da agenda.

Dia	Como foi o dia	Observações
Dia 22		
Dia 23		
Dia 24		
Dia 25		
Dia 26		
Dia 27		
Dia 28		
Dia 29		
Dia 30		

Dica: Preencher todos os dias é ótimo, mas não obrigatório — registre o que for possível.

Resumo dos 30 Dias

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

Principais padrões observados:

Mudanças percebidas ao longo do mês:

Pontos que merecem atenção do profissional de saúde:

Lembre-se: Este resumo é uma ferramenta de organização, não uma conclusão clínica. Leve-o para conversar com o profissional de saúde responsável.

O que Levar para a Próxima Consulta

Reúna aqui o que for importante compartilhar com o profissional de saúde na próxima consulta.

- ☐ Resumo dos 30 dias preenchido
- ☐ Registros diários das quatro semanas
- ☐ Lista de medicamentos em uso, se houver
- ☐ Dúvidas organizadas (use também o caderno "Perguntas para a Consulta")

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

Conduza-te a Ti Mesmo

Anotações Livres

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

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: Esta agenda serve para observar, registrar e organizar informações ao longo de 30 dias. Ela não deve ser usada para sugerir diagnóstico, conclusão clínica ou interpretação médica feita pela família.

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