

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

CHECKLIST DE SEGURANÇA EM CASA

Observação prática do ambiente doméstico

*Para familiares e cuidadores que acompanham alguém com suspeita
ou diagnóstico de Alzheimer.*



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 checklist.....	4
Segurança e autonomia podem caminhar juntas.....	5
Entrada da casa e circulação.....	6
Sala e áreas de convivência.....	7
Quarto.....	8
Banheiro.....	9
Cozinha.....	10
Área de serviço e produtos de limpeza.....	11
Medicamentos, documentos e objetos importantes.....	12
Iluminação, tapetes e quedas.....	13
Telefones e contatos de emergência.....	14
Plano simples de ajustes da casa.....	15
Anotações livres.....	16
Importante saber (versão completa).....	17

Como Usar Este Checklist

Este checklist foi criado para ajudar a observar e organizar pequenos ajustes de segurança em casa, ambiente por ambiente. Não é preciso fazer tudo de uma vez.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

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

- ☐ Percorra a casa com calma, cômodo por cômodo
- ☐ Marque o que já está adequado e o que precisa de ajuste
- ☐ Priorize um ajuste de cada vez
- ☐ Revise periodicamente, conforme a rotina mudar

Dica: Pequenos ajustes, feitos aos poucos, já fazem diferença na segurança do dia a dia.

Segurança e Autonomia Podem Caminhar Juntas

Tornar a casa mais segura não significa limitar a autonomia da pessoa. Pequenos ajustes ajudam a manter a independência com mais tranquilidade.

- ☐ Priorizar ajustes simples antes de mudanças grandes
- ☐ Envolver a pessoa acompanhada nas decisões, sempre que possível
- ☐ Observar a rotina real da casa antes de mudar algo
- ☐ Rever os ajustes periodicamente

Lembre-se: Segurança e autonomia não são opostas — pequenos ajustes bem pensados favorecem as duas.

Conduza-te a Ti Mesmo

Entrada da Casa e Circulação

- ☐ Caminho de entrada livre de obstáculos
- ☐ Degraus com sinalização visível
- ☐ Corrimãos ou apoios em escadas, se necessário
- ☐ Portas com fechamento fácil de manusear
- ☐ Iluminação adequada na entrada

Dica: Observe a circulação em horários diferentes do dia, incluindo à noite.

Sala e Áreas de Convivência

- ☐ Móveis com cantos vivos protegidos, se necessário
- ☐ Espaço de circulação livre entre os móveis
- ☐ Fios e cabos organizados, fora do caminho
- ☐ Assentos firmes e de fácil acesso
- ☐ Objetos de uso frequente ao alcance

Dica: Ambientes menos cheios de objetos costumam ser mais fáceis de circular com segurança.

Quarto

- ☐ Caminho até o banheiro livre e iluminado
- ☐ Cama em altura confortável para sentar e levantar
- ☐ Luz noturna ou interruptor de fácil acesso
- ☐ Objetos pessoais organizados e ao alcance
- ☐ Telefone ou meio de comunicação por perto

Dica: Um caminho iluminado até o banheiro ajuda especialmente durante a noite.

Banheiro

- ☐ Piso antiderrapante ou tapete de borracha no box
- ☐ Barras de apoio, se avaliadas por profissional
- ☐ Fácil acesso a toalhas e itens de higiene
- ☐ Temperatura da água verificada antes do banho
- ☐ Produtos de limpeza fora de alcance fácil

Dica: Antes de instalar barras de apoio ou fazer adaptações estruturais, vale avaliar com um profissional o tipo mais adequado.

Cozinha

- ☐ Fogão e forno com supervisão durante o uso
- ☐ Facas e objetos cortantes guardados com segurança
- ☐ Produtos de limpeza separados dos alimentos
- ☐ Piso seco e livre de obstáculos
- ☐ Utensílios de uso frequente ao alcance fácil

Dica: Manter o fogão sempre supervisionado durante o uso é um cuidado simples e importante.

Conduza-te a Ti Mesmo

Área de Serviço e Produtos de Limpeza

- ☐ Produtos de limpeza em local fechado ou fora de alcance fácil
- ☐ Rótulos visíveis, sem produtos reenvasados em outras embalagens
- ☐ Piso seco após o uso da área
- ☐ Equipamentos elétricos desligados após o uso

Dica: Nunca guarde produtos de limpeza em embalagens de alimentos ou bebidas.

Medicamentos, Documentos e Objetos Importantes

Organizar esses itens facilita o dia a dia e situações de emergência.

- ☐ Medicamentos já orientados por profissional de saúde guardados em local seguro e de fácil acesso para quem cuida
- ☐ Documentos pessoais e médicos organizados em um só lugar
- ☐ Objetos de valor ou sentimentais guardados com segurança
- ☐ Cópias de chaves e contatos importantes disponíveis

Dica: Este espaço é apenas para organização — ajustes de dose ou horário de medicamentos são sempre definidos por profissional de saúde.

Iluminação, Tapetes e Quedas

- ☐ Ambientes bem iluminados, especialmente à noite
- ☐ Tapetes soltos removidos ou fixados com antiderrapante
- ☐ Caminhos entre os cômodos livres de obstáculos
- ☐ Calçados e chinelos adequados, evitando solados escorregadios

Dica: Pequenos ajustes na iluminação e nos tapetes já reduzem bastante o risco de quedas.

Conduza-te a Ti Mesmo

Telefones e Contatos de Emergência

Mantenha estes contatos em local visível e de fácil acesso para qualquer pessoa da casa.

Nome / Função	Telefone	Observações
Emergência (SAMU 192 / Bombeiros 193)		
Médico responsável		
Familiar próximo		
Vizinho de confiança		

Dica: Cole uma cópia desta lista em local visível, como a porta da geladeira.

Conduza-te a Ti Mesmo

Plano Simples de Ajustes da Casa

Use esta página para organizar os próximos ajustes, um de cada vez.

Ambiente	O que ajustar	Feito?

Dica: Priorize um ajuste de cada vez — mudanças pequenas e constantes costumam funcionar melhor.

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 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: Este checklist deve apoiar a observação e a organização do ambiente doméstico. Ele não substitui avaliação profissional de segurança, fisioterapia, terapia ocupacional, engenharia, arquitetura, avaliação médica ou acompanhamento especializado. Decisões sobre barras de apoio, adaptações estruturais, mudanças no ambiente ou uso de equipamentos devem ser avaliadas com profissionais quando necessário.

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