

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

CHECKLIST DE CONFORTO E CUIDADOS NO DIA A DIA

Observação prática para o dia a dia do tratamento

*Para 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, nutricional ou de enfermagem. Decisões sobre alimentação, medicação e manejo de efeitos devem ser sempre da equipe de saúde responsável.

No final deste caderno, você encontra a versão completa deste aviso.

Índice

Importante saber (versão curta).....	2
Como usar este checklist.....	4
Conforto e cuidado podem caminhar juntos.....	5
Higiene e prevenção de infecções.....	6
Cuidados com a boca.....	7
Conforto durante náusea e enjoo.....	8
Descanso e sono.....	9
Pele e cabelo.....	10
Alimentação: organização prática.....	11
Ambiente de descanso.....	12
Medicamentos, documentos e objetos importantes.....	13
Telefones e contatos de emergência.....	14
Plano simples de ajustes.....	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 conforto no dia a dia do tratamento. Não é preciso fazer tudo de uma vez.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

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

- ☐ Percorra as páginas com calma, uma de cada vez
- ☐ Marque o que já está adequado e o que precisa de ajuste
- ☐ Priorize um ajuste de cada vez
- ☐ Converse com a equipe de saúde sobre dúvidas específicas

Dica: Pequenos ajustes, feitos aos poucos, já fazem diferença no conforto do dia a dia.

Conduza-te a Ti Mesmo

Conforto e Cuidado Podem Caminhar Juntos

Tornar o ambiente mais confortável não substitui o tratamento, mas ajuda a atravessar os dias mais difíceis com mais bem-estar.

- ☐ Priorizar ajustes simples que tragam conforto no dia a dia
- ☐ Envolver a pessoa nas decisões sobre o próprio conforto
- ☐ Observar o que funciona melhor a cada fase do tratamento
- ☐ Rever os ajustes periodicamente

Lembre-se: Pequenos ajustes de conforto já fazem diferença nos dias mais difíceis.

Conduza-te a Ti Mesmo

Higiene e Prevenção de Infecções

Durante o tratamento, a imunidade pode ficar mais baixa. Alguns cuidados simples ajudam a reduzir riscos.

- ☐ Lavar as mãos com frequência, especialmente antes das refeições
- ☐ Manter o ambiente limpo e arejado
- ☐ Evitar contato próximo com pessoas gripadas ou resfriadas
- ☐ Verificar com a equipe de saúde sobre cuidados específicos com alimentos

Dica: Pergunte à equipe de saúde sobre cuidados específicos para o seu momento de tratamento.

Cuidados com a Boca

A mucosa da boca pode ficar mais sensível durante o tratamento.

- ☐ Usar escova de dentes de cerdas macias
- ☐ Usar enxaguante bucal sem álcool, se orientado
- ☐ Manter a boca hidratada, bebendo água com frequência
- ☐ Comunicar à equipe de saúde qualquer ferida ou desconforto na boca

Dica: Pequenos cuidados diários com a higiene bucal ajudam a prevenir desconfortos maiores.

Conforto Durante Náusea e Enjoo

Náusea é um dos efeitos mais comuns do tratamento. Alguns ajustes simples podem ajudar a tornar os dias mais confortáveis.

- ☐ Comer devagar e em pequenas quantidades, se orientado
- ☐ Manter ambientes ventilados, evitando cheiros fortes
- ☐ Ter água ou líquidos gelados por perto
- ☐ Comunicar à equipe de saúde se a náusea for persistente

Dica: A equipe de saúde pode orientar medicamentos específicos para náusea, se necessário.

Descanso e Sono

- ☐ Reservar momentos de descanso ao longo do dia, não só à noite
- ☐ Manter o quarto confortável, com boa ventilação e pouco barulho
- ☐ Respeitar os momentos em que o corpo pede descanso
- ☐ Comunicar à equipe de saúde dificuldades persistentes de sono

Lembre-se: Descansar quando o corpo pede não é preguiça — é parte do cuidado.

Conduza-te a Ti Mesmo

Pele e Cabelo

Alguns tratamentos podem afetar a pele e o cabelo. Pequenos cuidados ajudam no conforto do dia a dia.

- ☐ Usar produtos suaves para pele e cabelo, conforme orientação
- ☐ Proteger a pele do sol, se orientado
- ☐ Ter lenços, toucas ou perucas disponíveis, se for do interesse da pessoa
- ☐ Conversar abertamente sobre como a pessoa se sente em relação a essas mudanças

Dica: Mudanças na aparência podem ser um assunto sensível — respeite o tempo e o jeito de cada pessoa de lidar com isso.

Conduza-te a Ti Mesmo

Alimentação: Organização Prática

Manter uma alimentação organizada, mesmo com menos apetite, ajuda no dia a dia.

- ☐ Ter pequenas refeições disponíveis ao longo do dia
- ☐ Variar texturas e temperaturas dos alimentos, conforme aceitação
- ☐ Manter água ou líquidos sempre por perto
- ☐ Buscar orientação de um nutricionista para necessidades específicas

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

Ambiente de Descanso

- ☐ Escolher um espaço tranquilo e de fácil acesso para descanso
- ☐ Manter itens básicos (água, remédios, celular) sempre por perto
- ☐ Cuidar da iluminação suave e da temperatura do ambiente
- ☐ Ter objetos de conforto pessoal (livro, música, cobertor) à mão

Dica: Um ambiente de descanso bem pensado ajuda nos dias de mais cansaço.

Medicamentos, Documentos e Objetos Importantes

- ☐ Medicamentos já orientados pela equipe de saúde guardados em local seguro e de fácil acesso
- ☐ 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: Manter os itens de tratamento organizados em um só lugar evita esquecimentos.

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 oncologista		
Enfermeiro(a) de referência		
Familiar próximo		

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

Conduza-te a Ti Mesmo

Plano Simples de Ajustes

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

Área	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, nutricional ou de enfermagem. Decisões sobre alimentação, medicação e manejo de efeitos devem ser sempre da equipe de saúde responsável. Em situações de urgência, procure atendimento imediato.

Atenção: Este checklist deve apoiar a observação e a organização do conforto no dia a dia do tratamento. Ele não substitui avaliação médica, nutricional, de enfermagem ou de outros profissionais especializados quando necessário.

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