

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

DIÁRIO DE SINTOMAS E ROTINA

**Registro do dia a dia para observar padrões e o efeito
da medicação**

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



MASTEIN

Ciência, Saúde e Espiritualidade

Leia-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, diagnóstico 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 os sintomas.....	5
Registro diário de sintomas.....	6
Efeito da medicação ao longo do dia.....	7
Sono e rotina.....	8
Medicamentos em uso.....	9
Momentos de congelamento e quedas.....	10
Sintomas não motores.....	11
O que levar para a consulta.....	12
Perguntas para o neurologista.....	13
Resumo do mês.....	14
Cuidando de quem registra.....	15
Anotações livres.....	16
Importante saber (versão completa).....	17

Como Usar Este Diário

Este diário foi criado para ajudar a registrar sintomas e informações relacionadas de forma simples e objetiva, apoiando o acompanhamento com o profissional 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 em que os sintomas estiveram mais leves — isso também é uma informação importante
- ☐ Leve o diário completo às consultas
- ☐ Use as páginas de sono e medicação 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 o profissional de saúde.

Por que Registrar os Sintomas

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

- ☐ Ajuda a avaliar se o tratamento atual está funcionando
- ☐ Ajuda a identificar em quais momentos do dia os sintomas ficam mais fortes
- ☐ Ajuda a reconhecer possíveis padrões relacionados à medicação
- ☐ Ajuda você a compreender melhor o próprio processo

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

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

Data	Tremor / Rigidez	Mobilidad e	Observações

Dica: Descreva o que percebeu, sem se preocupar em nomear estágios ou tipos — isso é papel do profissional de saúde.

Conduza-te a Ti Mesmo

Efeito da Medicação ao Longo do Dia

Observar como os sintomas variam antes e depois de cada dose ajuda o profissional de saúde a ajustar os horários com mais precisão.

Horário da dose	Sintomas antes	Sintomas depois

Dica: Se perceber que os sintomas voltam antes da próxima dose, anote aqui e converse com o neurologista.

Conduza-te a Ti Mesmo

Sono e Rotina

O sono costuma ser um dos pontos mais afetados no Parkinson. Use esta página para acompanhar de perto.

Data	Horas de sono	Qualidade	Observações

Dica: Dificuldade para virar na cama ou sonolência excessiva durante o dia são pontos que vale comentar na consulta.

Medicamentos em Uso

Use esta tabela para organizar os medicamentos já orientados por profissional de saúde. Mantenha as informações sempre atualizadas conforme orientação profissional.

Medicamento e dose	Horário	Tomado?

Este espaço é apenas para organização. Doses, horários e ajustes de medicação devem ser sempre definidos por um profissional de saúde.

Momentos de Congelamento e Quedas

Registrar quedas e momentos de "congelamento" ajuda a identificar situações de maior risco no dia a dia.

Data	O que aconteceu	Local / Situação

Dica: Anotar onde e quando aconteceu ajuda a identificar padrões e planejar ajustes no ambiente.

Sintomas Não Motores

O Parkinson também pode trazer sintomas que não envolvem diretamente o movimento. Use este espaço para registrar o que perceber.

- ☐ Mudanças de humor ou ansiedade
- ☐ Alterações no olfato
- ☐ Constipação
- ☐ Alterações na memória ou concentração
- ☐ Outras sensações incomuns

Dica: Esses sintomas às vezes passam despercebidos, mas também são importantes para o profissional de saúde.

O que Levar para a Consulta

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

- ☐ Registro Diário de Sintomas preenchido
- ☐ Observações sobre o efeito da medicação
- ☐ Informações sobre sono e rotina
- ☐ Dúvidas organizadas (próxima página)

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

Perguntas para o Neurologista

Reúna aqui as dúvidas que quiser levar à próxima consulta.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Dica: Leve também o Registro Diário de Sintomas e a tabela de Medicamentos — eles ajudam o profissional 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 na medicação ou na rotina:

O que quero conversar com o profissional de saúde:

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

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 e informações relacionadas. Não substitui avaliação médica, diagnóstico profissional, tratamento, prescrição 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 profissionais de saúde. 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