

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

GUIA INICIAL ALZHEIMER

Primeiros passos com informação e acolhimento

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
Primeira lista de organização.....	5
Registro simples do dia.....	6
Rotina diária.....	7
Medicamentos do dia.....	8
Observações sobre efeitos ou reações.....	9
Perguntas para a próxima consulta.....	10
Contatos importantes.....	11
Reflexões da semana.....	12
Observações e anotações livres.....	13
Recursos e informações úteis.....	14
Onde buscar apoio.....	15
Importante saber (versão completa).....	16

Como Usar Este Caderno

Este caderno foi criado para ajudar você a observar, registrar e organizar informações importantes neste início de processo. Não é preciso preenchê-lo de uma só vez, nem seguir uma ordem rígida — 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.
- ☐ Use as páginas de registro sempre que notar algo importante.
- ☐ 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.

Primeira Lista de Organização

Ao receber uma notícia, suspeita ou diagnóstico, alguns primeiros passos práticos ajudam a organizar o início do cuidado. Marque o que já foi feito e o que ainda precisa ser organizado.

- ☐ Marcar consulta com médico neurologista ou geriatra
- ☐ Reunir exames e histórico médico já existentes
- ☐ Anotar sintomas e mudanças observadas até agora
- ☐ Conversar com a família sobre a situação
- ☐ Organizar contatos importantes (médicos, familiares, cuidadores)
- ☐ Pesquisar grupos de apoio e instituições de referência
- ☐ Separar este caderno para acompanhar o processo

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

Registro Simples do Dia

Use esta página para registrar observações importantes do dia a dia. Não precisa escrever muito — pequenas anotações já ajudam a identificar padrões e a compartilhar informações com os profissionais de saúde.

Data	Como foi o dia	Observações

Dica: Anote mudanças de humor, alimentação, sono, medicamentos ou qualquer comportamento diferente. Essas informações são valiosas para o acompanhamento profissional.

Conduza-te a Ti Mesmo

Rotina Diária

Uma rotina organizada traz segurança e bem-estar. Use este espaço para planejar e acompanhar as atividades do dia. Não precisa ser rígido — adapte conforme necessário.

Horário	Atividade	Observações
Manhã (7h-9h)		
Meio da manhã (9h-12h)		
Almoço (12h-14h)		
Tarde (14h-17h)		
Final da tarde (17h-19h)		
Jantar (19h-21h)		
Noite (21h-23h)		

Lembre-se: Rotinas ajudam a reduzir ansiedade e confusão. Procure manter atividades prazerosas na programação.

Conduza-te a Ti Mesmo

Medicamentos do Dia

Use esta tabela para organizar os medicamentos indicados pelo profissional de saúde responsável. 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.

Observações sobre Efeitos ou Reações

Use este espaço para registrar efeitos, reações ou mudanças percebidas após o uso dos medicamentos. Essas observações ajudam o profissional de saúde a ajustar o acompanhamento com mais segurança.

Lembre-se: Qualquer reação incomum ou preocupante deve ser comunicada ao profissional de saúde responsável o quanto antes.

Perguntas 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 o Registro Simples do Dia e a tabela de Medicamentos — eles ajudam o profissional a entender melhor o quadro.

Contatos Importantes

Mantenha todos os contatos essenciais organizados em um só lugar. Em momentos de necessidade, ter essas informações à mão traz segurança e agilidade.

Nome / Função	Telefone	E-mail / Obs.
Médico Neurologista/Geriatra		
Médico Clínico Geral		
Farmácia		
Hospital de Referência		
Familiar Responsável 1		
Familiar Responsável 2		
Cuidador(a)		
Emergência (SAMU 192 / Bombeiros 193)		

Dica: Cole uma cópia desta lista na geladeira ou em local visível. Em emergências, qualquer pessoa pode precisar desses contatos.

Reflexões da Semana

Cuidar também envolve cuidar de quem cuida. Use este espaço, uma vez por semana, para refletir sobre como você está se sentindo neste processo.

Algo que funcionou bem esta semana:

Algo que foi mais difícil:

Algo que quero lembrar de fazer na próxima semana:

Lembre-se: Suas emoções também importam. Buscar apoio para si mesmo faz parte do cuidado.

Conduza-te a Ti Mesmo

Observações e Anotações Livres

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

Recursos e Informações Úteis

Conhecer os diferentes profissionais e serviços que podem apoiar o cuidado ajuda a organizar os próximos passos.

Profissional / Serviço	Como pode ajudar
Neurologista / Geriatra	Avaliação e acompanhamento médico especializado
Psicólogo	Apoio emocional para a pessoa e a família
Terapeuta ocupacional	Apoio às atividades do dia a dia
Fisioterapeuta	Apoio à mobilidade e ao equilíbrio
Fonoaudiólogo	Apoio à comunicação, quando necessário
Assistente social	Orientação sobre direitos e benefícios
Grupos de apoio	Troca de experiências com outras famílias

Onde Buscar Apoio

Instituição / Recurso	Contato e tipo de apoio
ABRAz	abraz.org.br — Informação e apoio a familiares/cuidadores
FEBRAZ	febraz.org.br — Federação de associações de Alzheimer
Instituto Alzheimer Brasil	institutoalzheimerbrasil.org.br — Informação e apoio
Ministério da Saúde / Gov.br	gov.br/saude — Informação oficial de saúde
CRAS / Assistência Social	Consultar no município — direitos, benefícios e orientação social
UBS / Posto de Saúde	Consultar no município — porta de entrada do SUS
CAPS / rede local de saúde mental	Consultar no município — apoio conforme avaliação da rede local

Recursos que encontrei (espaço para pesquisa da família):

Você não está sozinho(a): buscar ajuda e informação é um ato de coragem e de cuidado.

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