

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

GUIA PARA FAMILIARES INICIANTEs

Primeiros passos para acompanhar com presença, organização e acolhimento.

*Para familiares e pessoas próximas que estão começando a
acompanhar alguém com suspeita ou diagnóstico de Alzheimer.*

Sugestão de uso: Este material foi pensado como bloco prático em formato A5, para imprimir, preencher e consultar no dia a dia. Também pode ser usado em formato digital, conforme a rotina da família.



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
Quando a família recebe a notícia.....	5
O que observar sem se desesperar.....	6
Como organizar as primeiras conversas.....	7
Dividir tarefas sem sobrecarregar.....	8
Comunicação com a pessoa acompanhada.....	9
O que evitar no começo.....	10
Rede de apoio familiar.....	11
O que registrar no dia a dia.....	12
Como se preparar para consultas.....	13
Cuidando de quem cuida.....	14
Pequeno plano familiar de apoio.....	15
Anotações livres.....	16
Importante saber (versão completa).....	17

Como Usar Este Caderno

Este material é para familiares que estão começando a acompanhar uma situação relacionada ao Alzheimer. A proposta é trazer clareza, acolhimento e organização, sem pressa e sem cobrança.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

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

- ☐ Ler aos poucos
- ☐ Marcar o que fizer sentido para a família
- ☐ Usar para organizar conversas e tarefas
- ☐ Levar dúvidas para profissionais de saúde
- ☐ Revisar quando a rotina mudar

Lembre-se: Não é preciso resolver tudo de uma vez. Cada família encontra seu próprio ritmo.

Conduza-te a Ti Mesmo

Quando a Família Recebe a Notícia

Receber uma notícia, suspeita ou diagnóstico de Alzheimer costuma trazer uma mistura de sentimentos. Isso é esperado e faz parte do processo.

- ☐ Dar-se tempo para processar a notícia
- ☐ Conversar abertamente com quem está por perto
- ☐ Evitar decisões importantes sob impacto imediato
- ☐ Buscar informações com calma, em fontes confiáveis
- ☐ Lembrar que cuidar também é um processo, não um evento único

Lembre-se: Não existe reação certa diante dessa notícia. Cada pessoa da família vai precisar do seu próprio tempo.

O que Observar sem se Desesperar

- ☐ Mudanças na memória
- ☐ Mudanças na rotina
- ☐ Alterações de humor
- ☐ Dificuldades com tarefas habituais
- ☐ Sono, alimentação e disposição
- ☐ Situações de confusão ou desorientação
- ☐ Necessidade de ajuda no dia a dia

Lembre-se: Observar não é diagnosticar. É reunir informações para conversar melhor com os profissionais de saúde.

Conduza-te a Ti Mesmo

Como Organizar as Primeiras Conversas

Conversar em família sobre o que está acontecendo ajuda a alinhar expectativas e dividir responsabilidades.

- ☐ Escolher um momento calmo, sem pressa
- ☐ Conversar com uma pessoa de cada vez, se for mais fácil
- ☐ Ouvir as preocupações de cada um sem julgamento
- ☐ Combinar como e quando conversar com a pessoa acompanhada
- ☐ Definir um próximo passo simples ao final da conversa

Dica: Não é preciso ter todas as respostas na primeira conversa. O objetivo é abrir o diálogo.

Dividir Tarefas sem Sobrecarregar

Dividir tarefas ajuda a evitar que uma só pessoa carregue todo o peso do cuidado.

Tarefa	Responsável	Observações
Acompanhar consultas		
Organizar documentos		
Apoio financeiro		
Companhia no dia a dia		
Tarefas domésticas		
Comunicação com o restante da família		

Dica: Revisitem esta divisão de tempos em tempos — o que funciona hoje pode precisar de ajustes mais adiante.

Conduza-te a Ti Mesmo

Comunicação com a Pessoa Acompanhada

A forma de conversar pode ajudar a pessoa acompanhada a se sentir mais segura e respeitada.

- ☐ Falar de forma clara, calma e em frases simples
- ☐ Dar tempo para a pessoa responder, sem pressa
- ☐ Evitar corrigir ou confrontar diretamente
- ☐ Manter o tom de voz acolhedor, mesmo em repetições
- ☐ Valorizar a autonomia sempre que possível

Dica: Pequenos ajustes na forma de conversar já fazem diferença no dia a dia.

O que Evitar no Começo

Alguns comportamentos, mesmo bem-intencionados, podem dificultar o processo no início.

- ☐ Comparar com outros casos de Alzheimer
- ☐ Tomar decisões definitivas sozinho(a)
- ☐ Esconder informações da pessoa acompanhada sem necessidade
- ☐ Prometer cura ou melhora rápida
- ☐ Cobrar desempenho ou memória da pessoa

Lembre-se: Ir com calma também é uma forma de cuidado.

Conduza-te a Ti Mesmo

Rede de Apoio Familiar

Mapear quem pode ajudar, mesmo que pontualmente, alivia o peso do cuidado.

Pessoa / Instituição	Tipo de apoio	Contato

Dica: Vale incluir familiares, amigos, vizinhos e instituições de apoio nessa lista.

O que Registrar no Dia a Dia

Pequenos registros do dia a dia ajudam a identificar padrões e a organizar informações para os profissionais de saúde.

- ☐ Mudanças de humor ou comportamento
- ☐ Episódios de confusão ou esquecimento
- ☐ Qualidade do sono
- ☐ Alimentação e apetite
- ☐ Reações a medicamentos, se houver

Dica: Você pode usar também o Registro Simples do Dia ou a Agenda de 30 Dias para isso.

Como se Preparar para Consultas

Chegar organizado às consultas ajuda a aproveitar melhor o tempo com o profissional de saúde.

- ☐ Levar documentos, exames e receitas
- ☐ Levar dúvidas já organizadas
- ☐ Levar registros ou observações recentes
- ☐ Combinar quem vai acompanhar a consulta

Dica: Se você já usa o caderno Perguntas para a Consulta, leve-o junto.

Cuidando de Quem Cuida

Cuidar de alguém também exige cuidar de si. Reserve um espaço para pensar em você.

Como você tem se sentido:

O que tem ajudado você nesse processo:

Onde você pode buscar apoio para si mesmo(a):

Lembre-se: Buscar apoio para si mesmo não é fraqueza — é parte do cuidado.

Conduza-te a Ti Mesmo

Pequeno Plano Familiar de Apoio

Use esta página para organizar, em conjunto com a família, quem cuida de cada área do dia a dia.

Área	Quem cuida disso	Observações
Consultas médicas		
Medicamentos		
Finanças		
Companhia diária		
Tarefas domésticas		
Comunicação entre a família		

Dica: Revisitem este plano periodicamente — ele pode mudar conforme a rotina da família.

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 guia deve apoiar familiares na organização do cuidado, da comunicação e da rotina. Ele não deve 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