

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

GUIA INICIAL DEMÊNCIA

Primeiros passos com informação e acolhimento

Para pessoas que receberam notícia, suspeita ou diagnóstico de demência, 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. As informações aqui não devem ser usadas 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 caderno.....	4
O que é demência.....	5
Demência não é sinônimo de Alzheimer.....	6
Primeira lista de organização.....	7
O que observar sem se desesperar.....	8
Registro simples do dia.....	9
Rotina diária.....	10
Medicamentos em uso.....	11
Perguntas para a próxima consulta.....	12
Contatos importantes.....	13
Reflexões da semana.....	14
Onde buscar apoio.....	15
Anotações livres.....	16
Importante saber (versão completa).....	17

Como Usar Este Caderno

Este caderno foi criado para ajudar você a observar, registrar e organizar informações neste início de processo relacionado à demência. Não é preciso preenchê-lo de uma só vez — use as páginas que fizerem mais sentido para o seu momento.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

*Observar → Registrar → Comparar
Raciocinar → 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.

O que é Demência

Demência é um termo usado para descrever um conjunto de sintomas relacionados a mudanças na memória, no pensamento e no comportamento, que afetam a rotina do dia a dia. Não é uma doença única, mas um quadro que pode ter diferentes causas.

- ☐ Dificuldade crescente com memória recente
- ☐ Mudanças na forma de realizar tarefas do dia a dia
- ☐ Alterações de comportamento ou humor
- ☐ Dificuldade de orientação em tempo ou lugar

Dica: Este caderno não tem a função de identificar causas ou tipos — isso é sempre papel do profissional de saúde.

Conduza-te a Ti Mesmo

Demência Não é Sinônimo de Alzheimer

Alzheimer é uma das possíveis causas de demência, mas não é a única. Por isso, cada situação merece ser observada com cuidado, sem pressa de nomear ou comparar.

- ☐ Evitar comparar com outros casos conhecidos
- ☐ Evitar concluir a causa por conta própria
- ☐ Levar as observações para avaliação profissional
- ☐ Lembrar que cada pessoa tem sua própria forma de viver esse processo

Lembre-se: O importante não é nomear rapidamente, é observar e organizar com 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.

- ☐ Marcar consulta com médico neurologista ou geriatra
- ☐ Reunir exames e histórico médico já existentes
- ☐ Anotar 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.

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.

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 ou qualquer comportamento diferente.

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.

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.

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.

Conduza-te a Ti Mesmo

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.

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 e outras demências
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

Você não está sozinho(a): buscar ajuda e informação é um ato de coragem e de 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 do 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. As informações deste caderno não devem ser usadas para concluir causa, diagnóstico 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