

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

COMPÊNDIO ALZHEIMER

Guia geral da coleção Conduza-te a Ti Mesmo

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



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, tratamento, prescrição ou acompanhamento profissional. Os materiais da coleção não devem ser usados para concluir diagnóstico, causa 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 compêndio.....	4
O propósito da coleção.....	5
Por onde começar.....	6
Os materiais da coleção.....	7
Quando usar cada material.....	8
Roteiro dos primeiros 7 dias.....	9
Roteiro dos primeiros 30 dias.....	10
Organização da família e da casa.....	11
Consultas, medicamentos e registros.....	12
Memórias, rotina e acolhimento.....	13
Checklist geral da família.....	14
Espaço para definir prioridades.....	15
Anotações livres.....	16
Importante saber (versão completa).....	17

Como Usar Este Compêndio

Este compêndio funciona como um mapa de orientação da coleção "Conduza-te a Ti Mesmo". Ele ajuda a entender quais materiais existem, por onde começar e qual caderno faz mais sentido em cada momento.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

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

- ☐ Use este guia para se situar, não para decidir tudo de uma vez
- ☐ Escolha apenas os materiais que fizerem sentido para o momento atual
- ☐ Volte a este compêndio sempre que precisar se reorientar
- ☐ Compartilhe dúvidas com profissionais de saúde

Dica: Não é preciso usar todos os materiais ao mesmo tempo — cada família encontra seu próprio ritmo.

O Propósito da Coleção

A coleção "Conduza-te a Ti Mesmo" foi criada para apoiar famílias, cuidadores e pessoas próximas no processo de observar, registrar e organizar o cuidado relacionado ao Alzheimer.

- ☐ Oferecer clareza nos primeiros passos
- ☐ Apoiar a organização prática do dia a dia
- ☐ Ajudar a preparar informações para profissionais de saúde
- ☐ Reconhecer e preservar memórias e vínculos
- ☐ Cuidar também de quem cuida

Lembre-se: A coleção existe para apoiar — nunca para substituir avaliação médica ou acompanhamento profissional.

Por Onde Começar

Se você está no início desse processo, aqui estão algumas sugestões de por onde começar.

- ☐ Comece pelo Guia Inicial Alzheimer, se a notícia é recente
- ☐ Use Providências Imediatas se precisar organizar os primeiros dias
- ☐ Escolha um material por vez, sem pressa
- ☐ Volte a este compêndio sempre que quiser se reorientar

Dica: Não existe ordem obrigatória — comece pelo material que fizer mais sentido agora.

Conduza-te a Ti Mesmo

Os Materiais da Coleção

Material	Foco principal
Guia Inicial Alzheimer	Primeiros passos com informação e acolhimento
Providências Imediatas	O que organizar nos primeiros 7 dias
Perguntas para a Consulta	Organizar dúvidas antes das consultas
Agenda de 30 Dias	Observação e registro diário ao longo de um mês
Guia para Familiares Iniciantes	Primeiros passos para a família
Guia para Quem me Acompanha	Orientações para cuidadores e acompanhantes
Checklist de Segurança em Casa	Observação prática do ambiente doméstico
Plano de Medicação e Consultas	Organização de medicamentos, consultas e retornos
Diário de Sintomas e Memórias	Registro do dia a dia com observação e afeto

Conduza-te a Ti Mesmo

Quando Usar Cada Material

Situação	Material recomendado
Acabei de receber a notícia	Guia Inicial Alzheimer
Preciso organizar os primeiros dias	Providências Imediatas
Vou a uma consulta em breve	Perguntas para a Consulta
Quero acompanhar o dia a dia por um mês	Agenda de 30 Dias
Sou familiar iniciando esse processo	Guia para Familiares Iniciantes
Acompanho a pessoa no dia a dia	Guia para Quem me Acompanha
Quero revisar a segurança da casa	Checklist de Segurança em Casa
Preciso organizar medicamentos e consultas	Plano de Medicação e Consultas
Quero registrar sintomas e memórias	Diário de Sintomas e Memórias

Conduza-te a Ti Mesmo

Roteiro dos Primeiros 7 Dias

- ☐ Ler o Guia Inicial Alzheimer
- ☐ Usar o caderno Providências Imediatas
- ☐ Organizar documentos, contatos e primeiras consultas
- ☐ Começar, se possível, o Diário de Sintomas e Memórias

Dica: Sete dias é pouco tempo — o objetivo é organizar o essencial, não resolver tudo.

Conduza-te a Ti Mesmo

Roteiro dos Primeiros 30 Dias

-
- ☐ Continuar os registros no Diário de Sintomas e Memórias
 - ☐ Usar a Agenda de 30 Dias para observação mais estruturada
 - ☐ Levar Perguntas para a Consulta às consultas agendadas
 - ☐ Revisar o Checklist de Segurança em Casa

Dica: Ao final do mês, você já terá uma base organizada para conversar com os profissionais de saúde.

Conduza-te a Ti Mesmo

Organização da Família e da Casa

- ☐ Usar o Guia para Familiares Iniciantes para alinhar expectativas
- ☐ Usar o Guia para Quem me Acompanha no dia a dia
- ☐ Revisar o Checklist de Segurança em Casa
- ☐ Dividir tarefas entre os familiares

Dica: Organizar a família e a casa caminha lado a lado com o cuidado da pessoa acompanhada.

Conduza-te a Ti Mesmo

Consultas, Medicamentos e Registros

- ☐ Usar o Plano de Medicação e Consultas para organizar informações
- ☐ Levar Perguntas para a Consulta a cada consulta
- ☐ Registrar observações no Diário de Sintomas e Memórias

Dica: Esses três materiais se complementam bem no dia a dia.

Conduza-te a Ti Mesmo

Memórias, Rotina e Acolhimento

- ☐ Usar o Diário de Sintomas e Memórias para preservar vínculo e identidade
- ☐ Usar o Guia para Quem me Acompanha para fortalecer a comunicação
- ☐ Reservar momentos de acolhimento, não só de tarefas

Dica: Cuidado também é presença, memória e vínculo — não apenas organização prática.

Checklist Geral da Família

- ☐ Guia Inicial Alzheimer lido
- ☐ Providências Imediatas organizadas
- ☐ Segurança da casa revisada
- ☐ Plano de Medicação e Consultas em uso
- ☐ Registros do dia a dia acontecendo, no ritmo possível
- ☐ Rede de apoio familiar organizada

Dica: Marque apenas o que já fizer sentido para o momento da família.

Conduza-te a Ti Mesmo

Espaço para Definir Prioridades

O que é mais urgente agora:

O que pode esperar um pouco:

Qual material começar a usar esta semana:

Lembre-se: Definir prioridades ajuda a não se sentir sobrecarregado com tudo de uma vez.

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 a organização dos materiais de cuidado, registro e acompanhamento. Não substitui avaliação médica, diagnóstico profissional, tratamento, prescrição ou acompanhamento especializado. Os materiais da coleção 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.

Atenção: Este compêndio é um guia de organização dos materiais da coleção. Ele não é instrumento de diagnóstico, tratamento, prescrição, cura ou conclusão clínica. A família deve usar apenas os materiais que fizerem sentido para o momento atual.

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