

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

GUIA PARA QUEM ME ACOMPANHA

Orientações práticas para acompanhar com presença e respeito

Para cuidadores, acompanhantes e pessoas próximas que ajudam no dia a dia de quem vive com suspeita ou diagnóstico de Alzheimer.



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 guia.....	4
O papel de quem acompanha.....	5
Acompanhar sem invadir.....	6
Comunicação respeitosa.....	7
Como ajudar na rotina.....	8
O que observar no dia a dia.....	9
Situações que pedem mais atenção.....	10
Como registrar sem julgar.....	11
Como apoiar em consultas.....	12
Organização de horários e compromissos.....	13
Cuidando da convivência.....	14
Pequeno plano de acompanhamento.....	15
Anotações livres.....	16
Importante saber (versão completa).....	17

Como Usar Este Guia

Este guia foi criado para apoiar quem acompanha uma pessoa com suspeita ou diagnóstico de Alzheimer no dia a dia — seja um familiar, um cuidador ou alguém próximo. A proposta é oferecer presença, organização e respeito, sem a expectativa de resolver tudo sozinho.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

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

- ☐ Leia aos poucos, no seu ritmo
- ☐ Use as páginas que fizerem sentido para o seu dia a dia
- ☐ Volte a este guia sempre que precisar
- ☐ Compartilhe dúvidas com profissionais de saúde

Dica: Acompanhar bem não significa ter todas as respostas — significa estar presente com atenção.

Conduza-te a Ti Mesmo

O Papel de Quem Acompanha

Quem acompanha tem um papel importante, mas não precisa carregar sozinho toda a responsabilidade pelo cuidado.

- ☐ Estar presente com atenção, não com pressa
- ☐ Reconhecer os próprios limites
- ☐ Pedir ajuda quando necessário
- ☐ Respeitar o ritmo da pessoa acompanhada
- ☐ Lembrar que cuidar também é aprender aos poucos

Lembre-se: Você não precisa ser perfeito(a) para acompanhar bem. Presença e cuidado já fazem muita diferença.

Acompanhar sem Invadir

Acompanhar de perto pode, às vezes, parecer controle. Pequenos cuidados ajudam a manter o respeito à autonomia da pessoa.

- ☐ Perguntar antes de ajudar, quando possível
- ☐ Deixar espaço para a pessoa tentar fazer sozinha
- ☐ Evitar decidir por ela sem necessidade
- ☐ Respeitar preferências e pequenas escolhas do dia a dia
- ☐ Observar sem vigiar constantemente

Dica: Acompanhar é estar por perto — não é assumir o controle de tudo.

Comunicação Respeitosa

A forma de conversar influencia diretamente o bem-estar da pessoa acompanhada.

- ☐ Falar de forma clara, calma e em frases simples
- ☐ Evitar infantilizar a linguagem ou o tom de voz
- ☐ Dar tempo para a pessoa responder
- ☐ Evitar corrigir ou confrontar diretamente
- ☐ Repetir com paciência, sem demonstrar irritação

Dica: O tom de voz comunica tanto quanto as palavras.

Como Ajudar na Rotina

Pequenos apoios na rotina ajudam a manter segurança e autonomia.

- ☐ Apoiar horários de alimentação, sono e higiene
- ☐ Ajudar a organizar compromissos do dia
- ☐ Oferecer lembretes gentis, sem cobrança
- ☐ Adaptar tarefas para manter a pessoa participando
- ☐ Observar sinais de cansaço ou sobrecarga

Dica: Ofereça ajuda como opção, não como imposição.

O que Observar no Dia a Dia

Observar com atenção ajuda a identificar padrões e a levar informações mais claras aos profissionais de saúde.

- ☐ Mudanças de humor ou comportamento
- ☐ Qualidade do sono
- ☐ Alimentação e apetite
- ☐ Dificuldades novas em tarefas do dia a dia
- ☐ Uso de medicamentos já orientados por profissional de saúde

Dica: Observar não é diagnosticar — é reunir informações úteis para o cuidado.

Situações que Pedem Mais Atenção

Algumas situações merecem atenção redobrada e, se necessário, contato com um profissional de saúde.

- ☐ Quedas ou acidentes
- ☐ Confusão súbita ou intensa
- ☐ Recusa persistente de alimentação ou de medicamentos já orientados
- ☐ Mudanças bruscas de comportamento
- ☐ Sinais de dor não explicados

Dica: Na dúvida, procure orientação de um profissional de saúde — não é exagero, é cuidado.

Como Registrar sem Julgar

Registrar o que se observa ajuda no acompanhamento, sem necessidade de interpretar ou justificar comportamentos.

- ☐ Descrever o que aconteceu, sem rotular
- ☐ Anotar horário e contexto da situação
- ☐ Evitar suposições sobre "por que" aconteceu
- ☐ Focar em fatos observáveis

Dica: Frases simples como "não quis comer no almoço" dizem mais do que interpretações.

Como Apoiar em Consultas

A presença de quem acompanha pode ajudar a tornar as consultas mais claras e produtivas.

- ☐ Levar documentos e registros organizados
- ☐ Ajudar a lembrar informações, sem falar pela pessoa
- ☐ Anotar as orientações recebidas
- ☐ Perguntar o que não ficou claro

Dica: Se possível, leve também o caderno "Perguntas para a Consulta".

Conduza-te a Ti Mesmo

Organização de Horários e Compromissos

Manter tudo em um só lugar evita esquecimentos e retrabalho.

Compromisso	Data / Horário	Observações

Dica: Reveja esta página semanalmente para se antecipar aos próximos compromissos.

Cuidando da Convivência

A convivência diária também precisa de cuidado — tanto para quem acompanha quanto para quem é acompanhado.

Momentos bons da convivência recente:

Situações que geraram tensão:

O que você gostaria que fosse diferente:

Lembre-se: Reconhecer os momentos bons também faz parte do cuidado.

Conduza-te a Ti Mesmo

Pequeno Plano de Acompanhamento

Use esta página para organizar, de forma simples, como o acompanhamento tem sido dividido.

Área	Quem acompanha	Observações
Consultas		
Medicamentos (já orientados)		
Rotina diária		
Momentos de lazer		
Comunicação com a família		

Dica: Revisite este plano de tempos em tempos, conforme a rotina mudar.

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 quem acompanha no dia a dia, com presença, respeito, observação e organização. Ele não deve sugerir diagnóstico, conclusão clínica ou interpretação médica feita pelo acompanhante.

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