

CONDUZA-TE A TI MESMO

Cadernos práticos para observar, registrar e organizar o cuidado

DIÁRIO DE SINTOMAS E MEMÓRIAS

Registro do dia a dia com observação e afeto

*Para pessoas, familiares e cuidadores que acompanham alguém 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, tratamento, prescrição ou acompanhamento profissional. Os registros deste diário 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 diário.....	4
Por que registrar com calma.....	5
Registro simples do dia.....	6
O que observei hoje.....	7
Mudanças percebidas.....	8
Sono, alimentação e humor.....	9
Situações que trouxeram tranquilidade.....	10
Situações que trouxeram dificuldade.....	11
Memórias importantes.....	12
Pessoas, lugares e lembranças.....	13
O que levar para a próxima consulta.....	14
Resumo da semana.....	15
Anotações livres.....	16
Importante saber (versão completa).....	17

Como Usar Este Diário

Este diário foi criado para ajudar a observar e registrar o dia a dia com calma, incluindo sintomas, mudanças percebidas e também memórias importantes.

O Método MASTEIN propõe um caminho simples de cuidado:

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

- ☐ Preencha no seu ritmo, sem necessidade de registrar todos os dias
- ☐ Use as páginas que fizerem sentido para o seu momento
- ☐ Leve os registros para conversar com profissionais de saúde, quando fizer sentido
- ☐ Volte às páginas de memórias sempre que quiser

Dica: Este diário serve tanto para observar o cuidado quanto para preservar memórias importantes.

Conduza-te a Ti Mesmo

Por que Registrar com Calma

Registrar não precisa ser uma tarefa a mais no dia — pode ser feito com calma, aos poucos.

- ☐ Não é preciso escrever muito, pequenas anotações já ajudam
- ☐ Registrar não é diagnosticar, é observar
- ☐ Não há forma certa ou errada de preencher
- ☐ O objetivo é organizar, não vigiar

Lembre-se: Observar com calma ajuda tanto no cuidado quanto no bem-estar de quem registra.

Conduza-te a Ti Mesmo

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.

Data	Como foi o dia	Observações

Dica: Anote mudanças de humor, alimentação, sono ou qualquer comportamento diferente.

O que Observei Hoje

- ☐ Memória para fatos recentes
- ☐ Orientação de tempo, lugar e pessoas
- ☐ Comunicação e conversas
- ☐ Humor e disposição
- ☐ Participação em atividades do 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

Mudanças Percebidas

Use este espaço para registrar mudanças percebidas ao longo do tempo, com calma e sem pressa de tirar conclusões.

Dica: Pequenas mudanças, registradas aos poucos, ajudam a construir um retrato mais claro do dia a dia.

Conduza-te a Ti Mesmo

Sono, Alimentação e Humor

Use esta tabela para acompanhar esses três pontos ao longo da semana.

Data	Sono	Alimentação	Humor

Dica: Esses três pontos costumam estar bastante conectados entre si.

Conduza-te a Ti Mesmo

Situações que Trouxeram Tranquilidade

Registrar momentos bons também faz parte do cuidado.

Dica: Esses registros ajudam a identificar o que traz conforto no dia a dia.

Conduza-te a Ti Mesmo

Situações que Trouxeram Dificuldade

Registrar momentos difíceis ajuda a identificar padrões, sem necessidade de julgar ou tirar conclusões.

Dica: Descrever o que aconteceu, sem rotular, já é suficiente.

Conduza-te a Ti Mesmo

Memórias Importantes

Este espaço é para guardar memórias importantes — histórias, frases, músicas ou momentos que merecem ser lembrados.

Lembre-se: Memórias também são uma forma de cuidado. Guardar o que importa fortalece vínculo e identidade.

Conduza-te a Ti Mesmo

Pessoas, Lugares e Lembranças

Use esta página para reunir pessoas, lugares e lembranças que têm significado especial.

Pessoa ou lugar	O que representa / lembrança

Dica: Compartilhar essas lembranças pode ser um momento de conexão e afeto.

O que Levar para a Próxima Consulta

Reúna aqui o que for importante compartilhar com o profissional de saúde na próxima consulta.

- ☐ Registro simples do dia preenchido
- ☐ Mudanças percebidas anotadas
- ☐ Dúvidas organizadas
- ☐ Resumo da semana, se já preenchido

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

Resumo da Semana

Ao final da semana, use este espaço para reunir uma visão geral do que foi observado.

Principais observações da semana:

Memórias ou momentos que quero guardar:

O que quero conversar com o profissional de saúde:

Lembre-se: Este resumo organiza informações — qualquer conclusão sobre o quadro deve ser sempre do profissional de saúde.

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 o registro de observações, mudanças percebidas e memórias importantes. Não substitui avaliação médica, diagnóstico profissional, tratamento, prescrição ou acompanhamento especializado. Os registros deste diário 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 diário serve para observar, registrar e organizar informações do dia a dia. Ele não deve ser usado para concluir diagnóstico, causa, evolução clínica ou tratamento. As observações devem ser levadas aos profissionais de saúde quando necessário.

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