

Como me sinto em relação à minha memória

Nome: _____ Data: _____

Abaixo irá encontrar afirmações sobre sentimentos que as pessoas podem ter em relação à sua memória. Leia cada uma das afirmações e pense sobre os seus próprios sentimentos, durante as últimas duas semanas. Depois, selecione com uma cruz a resposta que melhor descreve o quanto concorda ou discorda com cada afirmação.

1. De um modo geral, estou contente com a minha capacidade de memória.

- Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

2. Há algo seriamente errado com a minha memória.

- Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

3. Se algo for importante, provavelmente recordá-lo-ei.

- Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

4. Quando me esqueço de alguma coisa, tenho medo que possa ter um problema de memória grave, como doença de Alzheimer.

- Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

5. A minha memória é pior do que a da maioria das pessoas da minha idade.

- Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

6. Tenho confiança na minha capacidade de me lembrar das coisas.

- Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

7. Sinto-me infeliz quando penso na minha capacidade de memória.

- Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

8. Preocupa-me que os outros se apercebam que a minha memória não é muito boa.

- Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente
-

9. Não sou demasiado exigente comigo próprio quando tenho dificuldade em lembrar-me de algo.

Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

10. Estou preocupado com a minha memória.

Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

11. Ultimamente, a minha memória tem vindo a piorar bastante.

Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

12. De um modo geral, estou satisfeito com a minha memória.

Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

13. Não fico incomodado quando tenho dificuldade em lembrar-me de alguma coisa.

Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

14. Preocupo-me que me vá esquecer de algo importante.

Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

15. Sinto-me envergonhado com a minha capacidade de memória.

Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

16. Fico aborrecido ou irritado comigo mesmo quando sou esquecido.

Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

17. A minha memória está boa para a minha idade..

Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

18. Preocupo-me com a minha capacidade de memória.

Concordo totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo totalmente

Falhas de memória

Nome: _____ Data: _____

Abaixo está uma lista de falhas comuns de memória que as pessoas cometem. Pense em quantos destes lapsos cometeu nas duas últimas semanas. Depois, marque com uma cruz a resposta mais apropriada.

1. Esquecer-se de pagar uma conta a tempo.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

2. Colocar no sítio errado algo que usa diariamente, como chaves ou óculos.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

3. Ter dificuldade em lembrar-se de um número de telefone que acabou de consultar.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

4. Não se lembrar do nome de alguém que acabou de conhecer.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

5. Esquecer-se de algo que era suposto trazer consigo.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

6. Esquecer-se de um compromisso.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

7. Esquecer-se do que estava prestes a fazer; por exemplo, entrar num quarto e esquecer-se o que ia lá fazer.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

8. Esquecer-se de fazer um recado.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

9. Durante uma conversa, esquecer-se de uma palavra específica que queria usar.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

10. Ter dificuldade em lembrar-se de detalhes de um artigo de jornal ou revista que leu anteriormente no mesmo dia.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

11. Esquecer-se de tomar medicação.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

12. Não conseguir lembrar-se de o nome de alguém que conhece há algum tempo.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

13. Esquecer-se de transmitir uma mensagem.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

14. Esquecer-se do que ia dizer numa conversa.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

15. Esquecer-se de um aniversário ou de uma data comemorativa que costumava lembrar-se bem.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

16. Esquecer-se de um número de telemóvel que usa com frequência.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

17. Repetir uma história ou uma piada à mesma pessoa porque se esqueceu que já lha tinha contado.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

18. Esquecer-se do lugar de algo que arrumou poucos dias atrás.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

19. Esquecer-se de comprar algo que tencionava adquirir.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

20. Esquecer-se dos pormenores de uma conversa recente.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

Utilização de estratégias de memória

Nome: _____ Data: _____

As pessoas utilizam, frequentemente, diferentes truques ou estratégias para ajudá-las a lembrarem-se das coisas. Algumas dessas estratégias estão listadas abaixo. Decida com que frequência utilizou cada uma delas nas últimas duas semanas. Depois, marque com uma cruz as respostas apropriadas.

1. Utilizar um temporizador ou alarme para se lembrar de quando deve fazer algo.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

2. Pedir ajuda a alguém para se lembrar de algo ou lhe lembrar de fazer alguma coisa.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

3. Criar uma rima sobre algo que se quer lembrar.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

4. Mentalmente, criar uma imagem de algo que se queira lembrar, como um nome ou uma cara.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

5. Apontar o que se quer lembrar num calendário, como compromissos ou coisas que precise fazer.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

6. Percorrer o alfabeto, uma letra de cada vez, para ajudar a recordar-se de um nome ou palavra.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

7. Organizar a informação de que se quer lembrar; por exemplo, organizar a lista de supermercado por tipos de comida.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

8. Dizer algo em voz alta de forma a recordá-lo, tal como um número de telemóvel que acabou de ler.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

9. Recorrer a uma rotina para se lembrar de coisas importantes, como verificar se tem a carteira e chaves quando sai de casa.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

Por favor, vire a página para completar o questionário.

10. Fazer uma lista, como uma lista de compras ou de coisas para fazer.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

11. Elaborar mentalmente algo de que se queira lembrar; por exemplo, focando-se em muitos detalhes.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

12. Colocar um objeto num sítio de destaque para se lembrar de fazer algo, como colocar um guarda-chuva perto da porta de entrada de forma a lembrar-se de o levar consigo.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

13. Repetir algo para si próprio em intervalos cada vez maiores de forma a memorizá-lo.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

14. Criar uma história para ligar todas as informações de que se quer lembrar.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

15. Anotar num caderno coisas de que se quer lembrar.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

16. Criar uma sigla a partir das primeiras letras de uma lista de coisas que se quer lembrar, tal como: salsa, óleo e leite (sol).

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

17. Concentrar-se intencionalmente e arduamente em algo de que se quer recordar mais tarde.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

18. Escrever uma nota ou um lembrete para si próprio (sem ser num calendário ou bloco de notas).

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca

19. Reconstruir mentalmente os seus passos de forma a lembrar-se de algo, tal como a localização de um objeto perdido.

Constantemente Muitas vezes Às vezes Raramente Nunca
