

Como eu me sinto sobre a minha memória

Nome: _____ Data: _____

Abaixo constam afirmações sobre sentimentos que as pessoas talvez tenham sobre a própria memória. Leia cada frase e decida se você concorda. Pense em como você tem se sentido nas *últimas duas semanas*. Em seguida, marque a coluna apropriada.

1. Geralmente eu estou contente com a minha memória.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

2. Existe algo seriamente errado com a minha memória.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

3. Se algo é importante eu provavelmente irei lembrar.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

4. Quando eu esqueço algo, eu tenho medo de ter um sério problema de memória, como a doença de Alzheimer.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

5. A minha memória é pior do que a memória de outras pessoas da minha idade.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

6. Eu tenho confiança na minha capacidade de lembrar informações.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

7. Eu me sinto infeliz quando penso na minha memória.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

8. Eu me preocupo que os outros notem que a minha memória não está tão boa.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

9. Quando eu tenho dificuldade para lembrar algo, eu não sou tão severo / exigente comigo mesmo (a).

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

10. Eu estou preocupado (a) com a minha memória.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

11. Minha memória está piorando muito ultimamente.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

12. Geralmente eu estou satisfeito (a) com a minha memória.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

13. Eu não me aborreço quando eu tenho problemas para lembrar algo.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

14. Eu fico preocupado (a) que eu possa esquecer algo importante.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

15. Eu estou envergonhado (a) com a minha memória.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

16. Eu fico irritado (a) ou chateado (a) comigo mesmo (a) quando eu esqueço algo.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

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

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

18. Eu me preocupo com a minha memória.

Concordo Totalmente Concordo Indeciso Discordo Discordo Totalmente

Falhas de Memória

Nome: _____ Data: _____

Abaixo há uma lista de falhas de memória comuns que as pessoas cometem. Decida com que frequência que você tem cometido cada uma destas nas *últimas duas semanas*, em seguida, marque a coluna apropriada.

1. Esquece de pagar uma conta a tempo.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

2. Guarda no lugar errado algo que usa diariamente, como chaves ou óculos.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

3. Tem dificuldade em lembrar um número de telefone que você acabou de olhar.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

4. Não se lembra do nome de alguém que você acabou de conhecer.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

5. Esquece algo que queria trazer com você.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

6. Esquece um compromisso.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

7. Esquece o que você estava indo fazer, por exemplo, entra em um quarto e esquece o que você foi fazer lá.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

8. Esquece de cumprir um dever.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

9. Em uma conversa, tem dificuldade para encontrar uma determinada palavra que quer.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

10. Tem dificuldade em lembrar detalhes de um texto de revista ou jornal que leu no começo do dia.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

11. Esquece de tomar remédios.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

12. Não se lembra do nome de alguém que você conhece há algum tempo.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

13. Esquece de dar um recado.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

14. Esquece o que você ia dizer numa conversa.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

15. Esquece aniversários ou datas comemorativas que você costumava saber bem.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

16. Esquece números de telefone que você usa com frequência.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

17. Conta a mesma história ou a mesma piada porque esqueceu que já tinha contado.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

18. Confunde o lugar de algo que guardou há alguns dias atrás.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

19. Esquece de comprar algo que você pretendia comprar.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

20. Esquece os detalhes de uma conversa recente.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

Estratégias de Memória

Nome: _____ Data: _____

As pessoas frequentemente usam diferentes auxílios ou estratégias para lembrar as coisas. Diversas estratégias estão listadas abaixo. Decida com que frequência você tem usado cada uma delas nas *últimas duas semanas*. Em seguida marque a coluna apropriada.

1. Usa um alarme ou despertador para lembrar de fazer alguma coisa.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

2. Pede que alguém o ajude a lembrar de algo ou lembre que você precisa fazer algo.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

3. Cria uma rima com a informação que você quer lembrar.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

4. Na sua mente, cria uma imagem visual de algo que você queira se lembrar, como associar um nome a um rosto.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

5. Anota coisas num calendário, tais como compromissos ou coisas que precisam ser feitas.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

6. Segue o alfabeto, letra por letra, para ver se você lembra de um nome ou uma palavra.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

7. Organiza as informações que você precisa lembrar, como por exemplo, organizar a sua lista de supermercado de acordo com grupos de comidas.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

8. Fala algo em voz alta com o objetivo de se lembrar, como um número de telefone que você acabou de olhar.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

9. Usa uma rotina para se lembrar de coisas importantes, como checar se você está levando a sua carteira e a sua chave quando sai de casa.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

Vire a página para preencher o questionário.

10. Faz uma lista, como uma lista de supermercado ou de coisas a serem feitas.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

11. Elabora mentalmente algo que você quer se lembrar, como por exemplo, prestar atenção em detalhes.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

12. Coloca algo em um lugar que chame a sua atenção para lembrá-lo (a) de fazer algo, como colocar o guarda chuva na frente da porta para você se lembrar de levá-lo com você.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

13. Repete algo para você mesmo (a) em intervalos cada vez maiores, assim você irá se lembrar.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

14. Cria uma estória para juntar informações que você quer se lembrar.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

15. Escreve em uma agenda coisas que você quer se lembrar.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

16. Cria uma sigla com as primeiras letras em uma lista de coisas que você quer lembrar, tais como limão, uva e amendoim (LUA).

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

17. Intencionalmente se concentra muito em algo para poder se lembrar.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

18. Escreve um bilhete ou um lembrete para você mesmo (diferente de calendário ou agenda).

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca

19. Refaz mentalmente as etapas de algo que você fez com o intenção de lembrar algo, como o lugar de alguma coisa que você não lembra onde está.

O Tempo Todo Frequentemente Às Vezes Raramente Nunca
