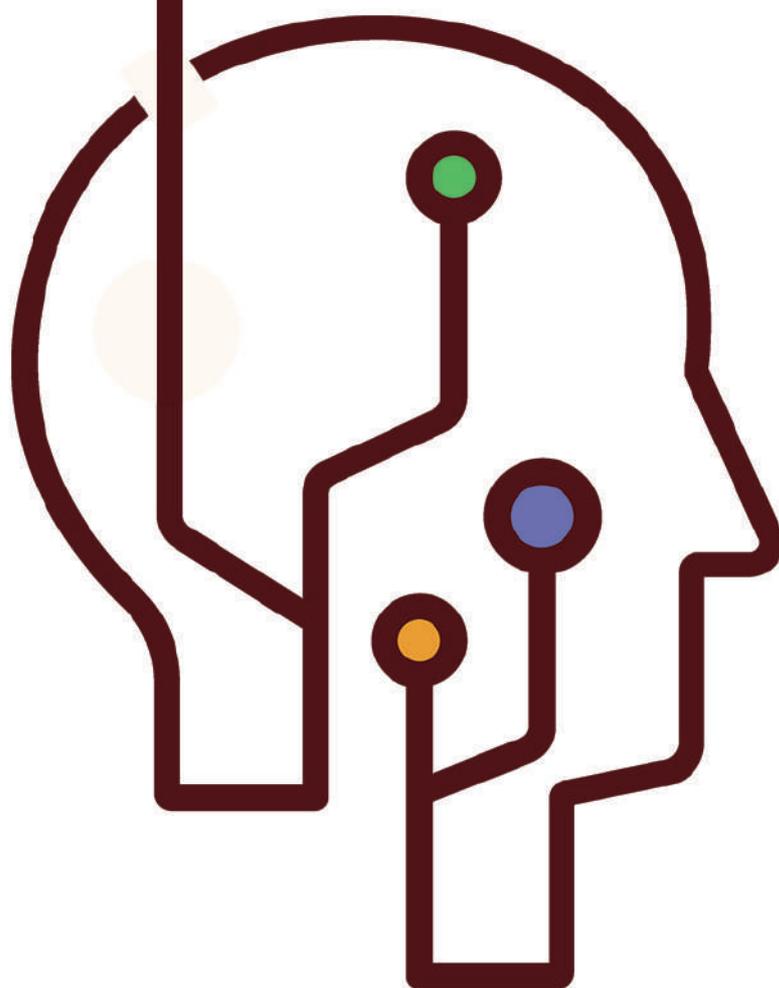


QUEM
NUNCA
TEVE UM
BRANCO?



ReCog

2

- Você esquece de acontecimentos recentes, como o que comeu numa refeição ou aonde foi no dia anterior?
- Você esquece de onde guardou objetos pessoais?
- Você costuma contar um mesmo fato como se estivesse relatando pela primeira vez?
- Você, durante uma conversa, esquece sobre o que estava falando?
- Você tem dificuldade de falar uma palavra, mesmo sabendo o que quer dizer?
- Você já teve dificuldade de se localizar em locais conhecidos?
- Você tem dificuldade de retomar o que estava fazendo após ser interrompido?

Memória é a capacidade de aprender coisas novas, relacioná-las com informações antigas e tirar novas conclusões, as quais serão lembradas depois. Está presente em praticamente tudo que fazemos.

O QUE CAUSA FALHAS DE MEMÓRIA?

- Acidentes com lesões
- Hipertensão
- Depressão
- Ansiedade
- Ideias obsessivas
- Falta de períodos regulares de sono
- Estresse
- Uso de bebida alcoólica, ansiolítico e abuso de sonífero

6

DICAS PARA MANTER SUA MEMÓRIA EM BOA FORMA

- Ter uma atitude positiva.
- Não ter medo em relação a possíveis falhas de memória.
- Identificar as situações que trazem dificuldades e enfrentá-las.
- Prestar atenção aos sucessos de sua memória.
- Preste atenção ativamente.
- Observe os detalhes e não espere que sua memória funcione automaticamente.
- Use estratégias de memorização.
- Organize sua vida pessoal: casa, contas, escritório, armários etc.
- Tenha vida social.
- Pratique exercícios físicos regularmente.
- Cuide da sua alimentação.

1 TESTE SUA MEMÓRIA!

Responda as perguntas abaixo usando as seguintes categorias:

(1) nunca **(2)** raramente **(3)** às vezes
(4) frequentemente **(5)** sempre

- Você esquece de compromissos?
- Você costuma deixar seus objetos pessoais em locais públicos?
- Você esquece de dar recados?
- Você já se perdeu ou esqueceu o caminho a tomar?
- Você esquece aparelhos elétricos ligados ou panelas no fogo?
- Você esquece de trazer certas coisas da lista do supermercado?
- Você esquece nomes de pessoas?
- Você esquece nomes de lugares familiares?

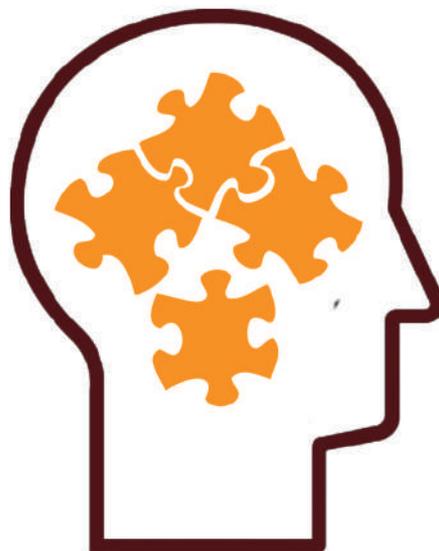
3

SOME OS PONTOS

Total: _____

Respostas

- Se você pontuou de **15 a 30**, definitivamente sua memória está em boa forma.
- Se você pontuou de **31 a 45**, observe se suas falhas de memória ainda estão piorando com o passar do tempo.
- Se você pontuou de **46 a 60**, suas alterações de memória precisam ser melhor avaliadas. É hora de procurar um especialista.



O QUE DEVEMOS EVITAR?

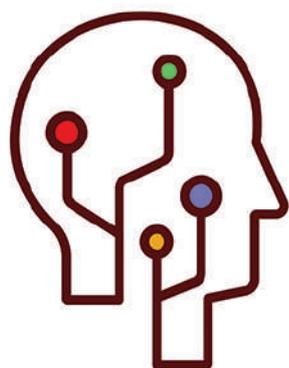
- Ser pessimista
- Estereótipos que associam a perda de memória ao envelhecimento
- Ansiedade frente a desafios
- Supervalorizar os fracassos
- Não fazer esforços para melhorar a capacidade de memorização



Falhas de memória são frequentes independente da idade. Todo mundo pode ter. O problema é quando elas começam a afetar o dia a dia.

O que fazer?

Procurar um especialista. Fazer uma avaliação neuropsicológica para identificar a existência ou não de déficits cognitivos.



ReCog

Estimulação Cognitiva e
Avaliação Neuropsicológica

Responsável técnica:

Irene Moreira

Psicóloga clínica

CRP 05/15610

Rua Marquês de Abrantes, 170 sl. 701 - Flamengo

(21) 2051-5521 98894-2744

recog.contato@gmail.com

www.recog.com.br

@recog