

Como falar de memória com quem você ama

Para pregar na geladeira. Quem nega as falhas não está sendo teimoso: está se defendendo.

1º. Foi de repente? Esquecimento ou confusão em horas ou poucos dias, ou com fraqueza no corpo, boca torta ou fala alterada? Não é hora de conversar: **procure atendimento de urgência hoje** (AVC ou delirium).

2. Regras da conversa

- **Foco no bem-estar**, não no erro.
- **Não confronte**, não prove que errou.
- **Parta do que incomoda ele**: cansaço, sono, tontura, dor.
- **Diga "nós"**: "vamos ao médico".
- Sem começar por "demência" ou "Alzheimer"; mas, se ele perguntar de frente, **responda com sinceridade**.

3. Três jeitos de começar

- **Check-up de rotina**: "como a gente cuida do coração e da pressão, vamos cuidar da cabeça."
- **A queixa dele**: "o sono anda ruim; vamos ver isso?"
- **Pedir ajuda**: "para eu ficar mais tranquila, o senhor vem comigo?"

4. Em vez de... experimente

Em vez de

Experimente

"Você está esquecendo tudo!"

"Tenho reparado que você anda cansado. Vamos ver isso juntos?"

"Você precisa ir ao médico."

"Nós vamos ao médico ver como está a sua saúde."

"Já te falei isso ontem!"

Responder de novo, com calma, sem apontar.

"Você está com Alzheimer."

"Vamos fazer um check-up da cabeça."

5. No dia da consulta

- **Melhor horário dele**, em geral a manhã.
- **Envie o roteiro antes** ao consultório, para não listar falhas diante dele.
- Rotina normal, saia com folga, sem alarde.
- Deixe que ele fale primeiro; não corrija.

6. Se ele disser não

- **Não insista na hora**; tente outro dia.
- Peça ajuda a quem ele escuta.
- **Vá primeiro**, sozinha, contar ao médico.
- **Segurança não espera**: fogão, rua, remédios, carro.

7. Leve à consulta

- O roteiro preenchido (cognisa.med.br).
- Todos os remédios, inclusive os de dormir e suplementos.
- Quando começou: de repente ou aos poucos?
- Mudanças de humor e comportamento.
- O que você passou a assumir na rotina dele.
- Óculos e aparelho de audição.

Procure atendimento no mesmo dia: piora súbita, confusão nova, fraqueza ou fala alterada, ou perigo em casa (fogão aceso, perder-se na rua).

SAMU 192 · Ambulância particular: _____

Meu médico: _____ Telefone: _____