

Minha Memória Mudou?

Um guia para observar mudanças na memória, no pensamento e no dia a dia.

Já preencheu o "Meu Retrato de Saúde"? Este material aprofunda especificamente a parte de memória.

Nome: _____ Preenchido por: _____

1. Quem percebeu a mudança?

- ☐ Eu percebi primeiro
- ☐ Minha família percebeu
- ☐ Outras pessoas comentaram
- ☐ Não sei dizer

Há quanto tempo: _____

- ☐ Começou de repente
- ☐ Foi acontecendo aos poucos

2. O que tem acontecido?

- ☐ Repito perguntas ou histórias sem perceber
- ☐ Esqueço compromissos com frequência
- ☐ Esqueço conversas recentes
- ☐ Perco objetos e tenho dificuldade para encontrá-los
- ☐ Tenho mais dificuldade para encontrar palavras
- ☐ Tenho dificuldade para acompanhar conversas
- ☐ Fico confuso(a) com datas ou horários
- ☐ Já me desorientei em lugar conhecido

3. A memória está interferindo na minha independência?

- ☐ Esqueço de tomar medicamentos
- ☐ Tenho dificuldade para organizar meus medicamentos
- ☐ Cometi erros com contas ou pagamentos
- ☐ Tenho mais dificuldade para fazer compras
- ☐ Tenho dificuldade com celular, aplicativos ou equipamentos que antes utilizava
- ☐ Tenho dificuldade para preparar refeições que antes fazia
- ☐ Preciso de ajuda para marcar ou lembrar compromissos
- ☐ Tenho dificuldade para sair sozinho(a)
- ☐ Alguém assumiu tarefas que antes eram minhas

4. Nem toda dificuldade de memória começa na memória

- ☐ Tenho me sentido triste ou desanimado(a)
- ☐ Tenho estado muito ansioso(a) ou preocupado(a)
- ☐ Estou dormindo mal
- ☐ Sinto muito sono durante o dia

- ☐ Minha audição atrapalha conversas
- ☐ Minha visão está pior
- ☐ Comecei ou mudei algum medicamento recentemente
- ☐ Tive doença, internação ou cirurgia recentemente
- ☐ Tenho usado álcool com frequência

Sono, humor, audição, visão, doenças e medicamentos também podem afetar a atenção e a memória.

5. Mudaram também meu jeito ou meu comportamento?

- ☐ Estou mais irritado(a)
- ☐ Fiquei mais apático(a) ou sem iniciativa
- ☐ Tenho me isolado mais
- ☐ Fiquei mais desconfiado(a)
- ☐ Tenho atitudes que minha família considera diferentes do meu habitual

Minha família percebe outra mudança: _____

6. Três situações que quero contar ao médico

Exemplos ajudam mais do que dizer apenas "minha memória está ruim". Anote situações concretas que aconteceram no dia a dia.

1. O que aconteceu: _____

Quando: _____

2. O que aconteceu: _____

Quando: _____

3. O que aconteceu: _____

Quando: _____

7. Quem convive comigo percebeu alguma coisa?

O que mudou em relação a como essa pessoa era antes?

Quando vale procurar avaliação

Mudanças progressivas, interferência nas atividades cotidianas, desorientação, alterações importantes de comportamento ou preocupação da família merecem avaliação profissional.

Atenção

Confusão que surge de repente (em horas ou poucos dias) é diferente de uma mudança progressiva — merece avaliação médica rápida.

Este material não fornece diagnóstico nem substitui avaliação médica. Foi criado para ajudar você e sua família a observar e descrever mudanças com mais clareza.

Material do ecossistema COGNISA · Dr. Fausto Azambuja Machado (CRM-MG 39.242 · RQE Geriatria 15.603) · cognisa.med.br

cognisa.med.br