Questionário de Lapsos de Memória

É raro o dia em que uma pessoa não tenha uma falha de memória. Numa altura esquecêmo-nos onde deixamos o guarda-chuva, noutra altura esquecêmo-nos daquele artigo importante que íamos comprar no supermercado, e ainda noutras alturas esquecêmo-nos de desligar o rádio quando saímos de casa de manhã. Estas falhas de memória acontecem mais vezes a certas pessoas do que a outras e mesmo no caso da mesma pessoa há alturas em que as preocupações e o cansaço provocam esquecimentos frequentes no dia a dia.

Nas páginas a seguir encontra-se uma lista de situações do dia a dia em que se costumam verificar falhas de memória. Nestas páginas estão referidas várias situações: Numas só uma vez por outra teve uma falha de memória, noutras as falhas de memória foram mais frequentes.

Ficaria muito agradecido se lesse cada uma das questões que se encontram em anexo e indicasse numa escala de 1 a 7 a frequência com que as falhas de memória costumam ocorrer nessa situação. Assim,

Se uma falha de memória <u>nunca</u> lhe ocorreu,	circule o	**1**
Se lhe ocorreu <u>raramente</u>,	circule o	**2**
Se lhe ocorreu <u>poucas vezes</u>,	circule o	**3**
Se lhe ocorreu <u>às vezes</u>	circule o	**4**
Se lhe ocorreu <u>várias vezes</u>	circule o	**5**
Se lhe ocorreu <u>muitas vezes</u>	circule o	**6**
Se lhe ocorre <u>sempre</u>	circule o	**7**

Tente responder o mais honestamente possível a cada questão. Evite exagerar, quer no grau de esquecimento, quer na qualidade da sua memória. Seja breve também.

Muito obrigado pela sua colaboração.

1	2	3	4	5	6	7
Nunca	Raramente	Poucas vezes	Às vezes	Várias vezes	Muitas vezes	Sempre

1. Quando é atendido por um empregado durante alguns minutos, e dias depois o encontra na rua, é costume ter dificuldades em saber donde é que conhece tal pessoa apesar do rosto dela lhe ser familiar.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
2. Ao sair de casa é costume esquecer-se de trazer certas coisas consigo e depois tem de voltar atrás para as ir buscar.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3. É costume deitar fora pequenas coisas novas, quando o que pretendia fazer na altura era deitar fora coisas velhas e gastas.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
4. É costume ter dificuldades em compreender (seguir) uma história no rádio ou na televisão quando é falada em português.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
5. No final de uma conversa é costume esquecer-se de referir um tema ou de pôr uma questão que tinha inicialmente intenção de apresentar.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
6. É costume confundir direita e esquerda, quando fornece indicações de direcção.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
7. É costume voltar a fazer uma coisa que já tinha feito há instantes, como verificar se a porta ou a janela estão fechadas, ou ir ao frigorífico buscar um artigo que já tinha retirado antes.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
8. Quando se encontra numa loja ou restaurante e pretende voltar a falar com o empregado que o atendeu há instantes, é costume ter dificuldades em reconhecer a cara dele.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

1	2	3	4	5	6	7
Nunca	Raramente	Poucas vezes	Às vezes	Várias vezes	Muitas vezes	Sempre

9. É costume esquecer-se de dar recados ou de lembrar alguma coisa a alguém?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
10. Quando um familiar ou amigo lhe apresenta uma pessoa desconhecida e o nome dela é referido na altura, é costume esquecer-se pouco depois do nome da pessoa apresentada.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
11. É costume começar a fazer uma coisa em casa ou no emprego e acaba por fazer outra devido a uma distracção súbita?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
12. Quando se refere a um caso passado é costume ter dificuldades em recordar se tal ocorreu há 15 dias ou há um mês.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
13. É costume esquecer-se de informações que lhe dizem respeito, como a idade, o ano e o local de nascimento.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
14. É costume procurar um objecto em casa ou no emprego, que sabe que existe, mas não consegue saber onde o deixou.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
15. É costume esquecer-se de abotoar correctamente alguma peça de roupa que traz vestida.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
16. Ao entrar na sala, cozinha ou noutro compartimento da sua casa ou do local de trabalho costuma esquecer-se do que ia lá fazer.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
17. Quando pergunta a direcção de algum local desconhecido, é costume esquecer-se das instruções recebidas e tem dificuldades em chegar ao local desejado.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

1	2	3	4	5	6	7
Nunca	Raramente	Poucas vezes	Às vezes	Várias vezes	Muitas vezes	Sempre

18. É costume esquecer-se de desligar a luz, o rádio ou outro aparelho quando sai de casa.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
19. É costume saber qual a palavra apropriada que pretende usar numa conversa, mas não consegue no momento lembrar-se dela?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
20. É costume ter dificuldades em saber como funciona um aparelho depois de o ter experimentado uma ou duas vezes antes?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
21. É costume ter dificuldades em encontrar uma revista, guarda-chuva ou outro objecto com interesse de momento, depois de o ter deixado num determinado sítio durante alguns dias.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
22. É costume perguntar duas vezes a mesma coisa a alguém, porque se esqueceu de que já o fizera antes.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
23. É costume esquecer-se de pagar os recibos da água, luz, telefone ou outro tipo de contas dentro do prazo previsto ou combinado?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
24. Se numa conversa com alguém é, por acaso, interrompido ou se distrai costuma dizer: "Sobre que é que eu estava a falar?"	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
25. É costume estar a contar uma história, anedota ou outra coisa qualquer a amigos e a meio verifica que já o tinha feito anteriormente.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
26. Quando já marcou um número de telefone várias vezes e volta a usá-lo de novo, costuma parar a meio da marcação para o ler novamente.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

1	2	3	4	5	6	7
Nunca	Raramente	Poucas vezes	Às vezes	Várias vezes	Muitas vezes	Sempre

27. Quando de repente encontra um colega que já não via há vários anos, costuma ter dificuldades em lembrar-se do nome dele.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
28. É costume ter dificuldades em encontrar um objecto que acabou de pousar há instantes.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
29. É costume ler alguma coisa e ao fim acaba por pensar que não prestou atenção tendo de ler tudo novamente.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
30. Costuma esquecer-se de dar recados a alguém a menos que tenha escrito num papel.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
31. É costume ter a sensação de estar perdido em locais que já frequentou mais do que uma vez.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
32. Quando entra num supermercado ou numa loja para fazer compras é costume esquecer-se de comprar pelo menos uma delas.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
33. É costume distrair-se no meio de uma conversa e depois sente dificuldades em responder às questões principais.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
34. É costume esquecer-se das datas de aniversários de pessoas amigas a quem tinha intenções de oferecer uma lembrança.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
35. Tem dificuldades em reconhecer edifícios ou partes de uma cidade que visitou há anos?	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
36. É costume esquecer-se do que lhe pediram para fazer há bocado, tendo necessidade de ser novamente lembrado.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**