Técnicas para melhorar a memória a curto prazo

Auto registo de esquecimento diários(AED)

Forma A

Instruções: Por favor, anote em cada dia os despistes e esquecimentos que aconteceram. Se algum acontece varias vezes no mesmo dia, coloque uma cruz cada vez que aconteça

Segunda Feira\_\_\_ de\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Terça-feira \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quarta-feira \_\_\_\_\_de\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quinta-feira \_\_\_\_ de\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sexta-feira \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sábado \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Domingo \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Técnicas para melhorar a memoria a curto prazo

Auto registo de esquecimento diários

Forma B

Instrução: Por favor, cada vez que se esqueça de algo ou tenha um despiste, marque com uma cruz ( no mesmo momento) e a razão que nos fez lembrar do que aconteceu, no quadro que corresponda ao dia e ao tipo de esquecimento e /ou despiste.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tipos de esquecimento e/ou despiste | Segunda feira | Terça feira | Quarta feira | Quinta feira | Sexta feira | Sábado | Domingo |
| Esquecer o que se ia fazer |  |  |  |  |  |  |  |
| Comprovar que se ia fazer alguma coisa |  |  |  |  |  |  |  |
| Esquecer o nome de alguém |  |  |  |  |  |  |  |
| Ir buscar alguma coisa e não se lembrar o quê |  |  |  |  |  |  |  |
| Não encontrar o objecto |  |  |  |  |  |  |  |
| Esquecer de tomar medicação |  |  |  |  |  |  |  |
| Esquecer recados e palavras |  |  |  |  |  |  |  |
| Outros: Especificar |  |  |  |  |  |  |  |

Nome:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Técnicas para melhorar a memória e a orientação temporal

Auto registo diário de atenção, memória e orientação

Instrução: Por favor, quando se levanta , olhe para o calendário e veja qual o santo do dia: tente memorizar para depois anotar de memoria á noite. Escreva também , cada dia a noticia que considere mais relevante. Os esquecimentos e as pessoas com quem falou. Escreva cada coisa no quadro correspondente.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda feira | Terça feira | Quarta feira | Quinta feira | Sexta feira | Sábado | Domingo |
| Esquecimentos e despistes que aconteceram hoje (quando acontecer) |  |  |  |  |  |  |  |
| Noticias Importante  ( á noite) |  |  |  |  |  |  |  |
| Santo do dia  ( á noite) |  |  |  |  |  |  |  |
| Coisas para recordar de manhã  ( á noite) |  |  |  |  |  |  |  |
| Data  ( á noite) |  |  |  |  |  |  |  |