

Detector do jeito de adiar

Descubra o que mais pesa quando você adia um cuidado com a saúde. Leva 5 minutos.

PASSO 1 · ESCOLHA UM CUIDADO

Pense em **um** cuidado que você vem adiando há algum tempo: medir a pressão, fazer exames de sangue, testar a audição, ir ao oftalmologista, conversar sobre o sono. Escreva aqui:

PASSO 2 · MARQUE DE 0 A 4

0 nada · 1 um pouco · 2 às vezes · 3 bastante · 4 totalmente. Quanto cada frase combina com você nesse cuidado?

Nº	Frase	Nota (circule)
A	Sem-Sintoma. Se eu não sinto nada, não é problema. Costumo adiar exames ou medidas porque me sinto bem.	0 1 2 3 4
B	Tudo-ou-Nada. Ou faço perfeito, ou nem faço. Começo radical e abandono na primeira falha.	0 1 2 3 4
C	Cuidador. Primeiro os outros. Levo todo mundo ao médico, menos eu.	0 1 2 3 4
D	Evitador. Prefiro não saber. Evito medir, ler ou perguntar por medo do resultado.	0 1 2 3 4

PASSO 3 · VEJA POR ONDE COMEÇAR

Olhe a **maior nota** (pode haver empate: muita gente se reconhece em mais de um jeito).

Se a maior nota é...	Um primeiro movimento que tende a ajudar
A · Sem-Sintoma	Medir um número que você ainda não conhece e marcar uma data.
B · Tudo-ou-Nada	Escolher um passo pequeno e uma versão mínima para os dias ruins.
C · Cuidador	Marcar a sua consulta como se fosse de outra pessoa e pedir ajuda para lembrar.
D · Evitador	Ir com um acompanhante e lembrar que avaliar pode achar algo que tem solução.

IMPORTANTE

Estes quatro jeitos são um **recurso didático** do livro *O Cérebro Que Você Terá Aos 80*, e não uma classificação científica nem um diagnóstico. O cartão **não avalia a sua memória** e não mede risco de doença. Se algum esquecimento está atrapalhando o seu dia a dia, procure a UBS ou um médico de confiança.

O seu primeiro passo

Pequeno o bastante para ser difícil não fazer.

1 • Aos 80, quero conseguir...

Ex.: cozinhar o que gosto; morar onde quero; conversar sem me perder; estar com quem amo.

2 • O cuidado que eu vinha adiando (página 1) e o meu jeito de adiar

3 • Vou fazer em (dia e horário)

4 • Quem me ajuda a lembrar

5 • A minha versão mínima para os dias ruins

A menor ação que ainda conta. Dois minutos. Ex.: abrir o aplicativo de marcação; anotar um número que já sei.

6 • Três perguntas para levar ao médico

Ex.: “Estes números estão bons para mim? Qual é a minha meta? Quando devo medir de novo?”

CONVERSE COM UM PROFISSIONAL

- ☐ Nunca inicie, aumente, reduza ou interrompa remédio por conta própria.
- ☐ Se esquecimentos atrapalham o dia a dia, procure a UBS ou um médico.
- ☐ Se há sofrimento intenso, desesperança ou pensamentos de se machucar, procure um profissional. No Brasil, o CVV atende 24 horas pelo 188.

Quer ir além? No livro **O Cérebro Que Você Terá Aos 80** você vê o mapa dos 14 fatores com selo de evidência, leva o cartão “Meus números” à consulta e faz uma primeira semana de experimento, em três rotas, com versão mínima para os dias ruins.

vitrinedeideias.com.br/mente-renovada/o-cerebro-que-voce-tera-aos-80