

Diário de Esquecimentos

Primeiro, onde a sua memória tropeça. Depois, uma linha por esquecimento.

Mini-teste: onde a sua memória tropeça



Pense nas últimas quatro semanas e marque de 0 a 4: 0 = nunca · 1 = raramente · 2 = às vezes · 3 = frequentemente · 4 = quase sempre

Bloco A · Entrada (atenção)

1. Alguém me diz um nome e, segundos depois, percebo que não registrei.

0	1	2	3	4

3. Largo objetos em qualquer lugar enquanto penso em outra coisa.

0	1	2	3	4

Bloco B · Guardar (estudo e trabalho)

5. Estudo relendo ou grifando e, na hora de usar, não consigo explicar com as minhas palavras.

0	1	2	3	4

Bloco C · Lembrar de fazer

8. Chego a um cômodo e não lembro o que fui buscar.

0	1	2	3	4

9. Lembro do que precisava fazer só quando já passou da hora.

0	1	2	3	4

Bloco D · Sono, estresse e humor

11. Percebo que esqueço mais nos dias de tensão ou de preocupação.

0	1	2	3	4

Sem soma e sem nota. Olhe para o bloco com mais marcações altas e leve-o como ponto de partida. Uma marcação alta não significa que existe um problema de saúde; uma baixa não significa que está tudo bem se algo preocupa você.

O bloco que mais chamou a minha atenção

Esta é a versão curta do teste de 12 itens do livro. “Antes de perguntar o que há de errado com a sua memória, pergunte onde estava a sua atenção.”

Diário de 7 dias

Uma linha por esquecimento. Só fatos. Dê nome ao tempo em que o fio escapou.

1. Uma linha basta

Não precisa ser grande. Registre também os esquecimentos pequenos.

2. Na hora

Anotar na hora vale mais do que tentar lembrar à noite.

3. Só fatos

O que esqueceu, onde estava e como estava. Sem julgar.

ENTRAR

a informação não chegou a ser registrada.

FICAR

foi registrada, mas não se manteve.

VOLTAR

está guardada e não veio na hora.

FAZER

esqueci de fazer algo que combinei.

Dia	O que esqueci	Onde eu estava e o que fazia	Como eu estava (sono, tensão, pressa)	Tempo
Ex.	"Chave do carro · posto de enfermagem, explicando a medicação de um paciente · fim de plantão, cansada" → entrar (quase nada foi registrado).			
1				☐ entrar ☐ ficar ☐ voltar ☐ fazer
2				☐ entrar ☐ ficar ☐ voltar ☐ fazer
3				☐ entrar ☐ ficar ☐ voltar ☐ fazer
4				☐ entrar ☐ ficar ☐ voltar ☐ fazer
5				☐ entrar ☐ ficar ☐ voltar ☐ fazer
6				☐ entrar ☐ ficar ☐ voltar ☐ fazer
7				☐ entrar ☐ ficar ☐ voltar ☐ fazer

No sétimo dia, releia as sete linhas e veja qual tempo apareceu mais. Esse é o ponto de partida para escolher a ferramenta, sem meta e sem pressão.

Este material é uma amostra do *Esqueci de Novo*: o livro traz a explicação científica, os quatro tipos de memória, testar-se, espaçar, lembrar de fazer e o Plano de Mudança.