CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · NEUROCOGNITIVOS

Transtorno neurocognitivo leve (comprometimento cognitivo leve)

Perda leve de memória ou de outras capacidades, maior do que o esperado para a idade, que não impede a autonomia. Convém avaliá-la e acompanhá-la.

SINAIS FREQUENTES

- Esquecimentos mais frequentes
- Tem dificuldade de encontrar palavras
- Precisa de mais esforço para se organizar

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Avaliação neuropsicológica de referência
2. Exercício físico, vida social e atividade mental
3. Controle a pressão, o açúcar e o sono

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Incentive a pessoa a manter a atividade física, mental e social
2. Acompanhe a uma avaliação sem alarmar

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se os esquecimentos piorarem
2. Se afetarem tarefas como a medicação ou o dinheiro

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Esqueço coisas recentes mais do que antes
☐ Tenho dificuldade de encontrar palavras
☐ Perco objetos com mais frequência
☐ Tenho dificuldade de acompanhar conversas em grupo
☐ Preciso de mais esforço para me organizar
☐ Outras pessoas notaram essas mudanças
☐ Continuo sendo autônomo/a
☐ Preocupa-me minha memória

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-neurocognitivo-leve-deterioro-cognitivo-leve
- CEAFA: Confederação Espanhola de Alzheimer: https://www.ceafa.es/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112