

Escala de Queixas Subjectivas de Memória (QSM)

1. Tem queixas acerca da sua memória?

0 – Não

1 – Sim, mas sem importância

2 – Sim, com alguma importância

3 – Sim, com problemas

2. Já lhe disseram que o(a) acham esquecido(a)?

0 – Não

1 – Sim, por vezes

2 – Sim, frequentemente

3. Esquece com frequência nomes de pessoas da família ou de amigos?

0 – Não

1 – Sim, mas sem importância

2 – Sim, com alguma importância

3 – Sim, com problemas

4. Esquece-se com frequência onde põe as coisas?

0 – Não

1 – Sim, mas sem importância

2 – Sim, com alguma importância

3 – Sim, com problemas

5. Costuma tomar apontamentos para não se esquecer das coisas?

0 – Não

1 – Sim, por vezes

2 – Sim, frequentemente

6. A conversar costuma ter dificuldades em encontrar as palavras?

0 – Não

1 – Sim

7. Já alguma vez se perdeu perto de sua casa?

0 – Não

1 – Sim

8. Acha que anda a pensar mais devagar do que antes?

0 – Não

1 – Sim

2 – Sim, com problemas

9. Sente que as suas ideias por vezes ficam mais confusas (baralhadas)?

0 – Não

1 – Sim

2 – Sim, com problemas

10. Tem tido dificuldades em concentrar-se?

0 – Não

1 – Sim

2 – Sim, com problemas

Total:

Pontuação superior a **3 pontos**: presença de Queixas Subjectivas de Memória.