

# O que fazer com Alterações cognitivas, de memória e concentração

*What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - Portuguese*

Algumas pessoas que têm câncer podem perceber mudanças na maneira de pensar antes, durante ou depois do tratamento do câncer. Trata-se de sintomas de dificuldades cognitivas, geralmente denominados "cérebro de quimioterapia" ou "névoa cerebral".



## Como são essas alterações cognitivas?

Muitas pessoas relatam ter dificuldades ou problemas para se lembrar das coisas, terminar o que estão fazendo, se concentrar e aprender algo novo.

Se você tiver alterações cognitivas, pode ser que tenha dificuldades para:

- Lembrar de coisas que você normalmente se lembra
- Concentrar-se no que está fazendo e levar mais tempo para terminar o que está fazendo
- Lembrar de detalhes como nomes, datas e acontecimentos
- Lembrar de palavras comuns
- Fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo sem perder a concentração

Essas mudanças podem ocorrer a qualquer momento quando se tem câncer. Para algumas pessoas, essas alterações podem ocorrer por pouco tempo. Já para outras, podem durar muito mais tempo.

Alterações de memória podem não ser fáceis de perceber, e pode ser que as pessoas ao seu redor não notem. No entanto, se você tiver alguma dessas alterações, o mais provável é que perceba.



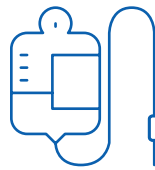
## O que causa as alterações cognitivas?

Não está claro o que causa alterações cognitivas, de memória e de concentração.

Alguns estudos mostram que alguns tipos de tratamento de câncer podem provocar alterações no cérebro. Mas estas também podem acontecer em algumas pessoas que têm câncer mesmo antes de começar o tratamento, podendo também continuar mesmo após o término do tratamento.

Alterações cognitivas estão mais estreitamente associadas à quimioterapia, sendo por isso muitas vezes chamadas de

"cérebro de quimioterapia". Mas outros tratamentos também podem ter esse efeito. E até mesmo pessoas com câncer que não estão fazendo tratamento podem apresentar muitos desses sintomas.



## As alterações cognitivas podem ser evitadas?

Ainda não se sabe bem se há maneiras de evitar as alterações cognitivas, as quais parecem ocorrer com mais frequência em pacientes submetidos a altas doses de quimioterapia e radioterapia na região do cérebro. Essas alterações normalmente são leves e desaparecem com o passar do tempo. Assim, os planos de tratamento geralmente não são alterados.



## Coisas que você pode fazer para lidar com as alterações cognitivas

- **Usar uma agenda, caderno para anotações, lembretes ou o seu smartphone.**

Mantenha tudo em um só lugar para ficar mais fácil saber onde estão os lembretes que você precisa. Faça um registro dos compromissos, listas de tarefas, datas importantes, números de telefone e endereços, anotações sobre encontros e até mesmo filmes ou livros que você gostaria de ver ou ler.

- **Fazer as tarefas mais difíceis** quando você está com mais energia.
- **Exercitar o cérebro.** Fazer um curso, palavras cruzadas, ou aprender ou fazer algo novo.
- **Tentar descansar ou dormir o suficiente.**
- **Manter-se ativo o máximo que puder.** Fazer atividade física regular é bom para o cérebro. Pode melhorar seu humor e ajudar você a ficar mais alerta e menos cansado. Outros exercícios, como tai chi e yoga, também podem ajudar você a se concentrar.
- **Estabelecer e seguir uma rotina.** Procure manter sempre a mesma programação diária.

- **Tentar concentrar-se em uma coisa de cada vez.**
- **Fazer um acompanhamento de seus problemas de memória, de raciocínio e de concentração.** Mantenha um diário sobre quando você notar problemas e do que está acontecendo no momento. Manter um registro dos medicamentos tomados, do horário e de onde você está pode ajudá-lo a descobrir o que afeta a sua memória. Pode também ser útil planejar tarefas ou compromissos importantes quando você conseguir pensar com clareza e se concentrar.
- **Tentar não se concentrar no quanto as alterações cognitivas estão incomodando você.** Aceitar o problema pode ajudar você a lidar com ele. Pacientes de câncer dizem que ser capaz de rir de coisas que você não pode controlar pode ajudá-lo a lidar com isso.
- E lembre-se, é provável que você perceba muito mais os seus problemas do que as outras pessoas.



### Dizer aos outros

Dizer para a família, os amigos e a sua equipe de tratamento de câncer que você está tendo problemas de memória pode fazer com que você se sinta melhor. Diga a eles como você está passando e sobre as suas dificuldades.

Alterações cognitivas são um efeito colateral que você pode aprender a controlar. Embora essas mudanças possam ser difíceis de identificar, seus familiares talvez possam notar algo e também ajudá-lo. Por exemplo, eles podem notar que, quando você está com pressa, tem mais dificuldade para encontrar as coisas.

Diga a seus amigos ou familiares o que eles podem fazer para ajudar. O apoio e a compreensão deles podem ajudar você a lidar melhor com a situação.



### Converse com a sua equipe de tratamento de câncer

Pergunte à sua equipe de saúde sobre a probabilidade de o tratamento causar alterações cognitivas. Pergunte que tipo de alterações você deve observar e o que deve fazer para controlá-las.

Informe à sua equipe de tratamento de câncer se observar alguma alteração, com o que você tem dificuldades, ou o que piora ou melhora essas mudanças. Não espere até que comecem a afetar sua vida diária para falar sobre isso. Eles podem recomendar que você consulte um especialista para descobrir maneiras para controlar problemas cognitivos ou de memória.



Para informações e respostas sobre o câncer, acesse o site da American Cancer Society [cancer.org](https://www.cancer.org) ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.