

# O que fazer no caso de alterações na Memória, no Raciocínio e na Concentração

Algumas pessoas com câncer notam mudanças na maneira como pensam antes, durante ou após o tratamento do câncer. Esses são sintomas de deficiência cognitiva, frequentemente chamados de “cérebro quimioterápico” ou “névoa cerebral”.



## O que causa alterações no raciocínio?

Não está claro o que causa alterações na memória, no raciocínio e no foco. Estudos mostram que alguns tratamentos contra o câncer podem causar alterações cerebrais. Mas esses tipos de alterações podem ocorrer em algumas pessoas com câncer antes de elas começarem a ser tratadas. E as alterações no raciocínio podem permanecer após a conclusão do tratamento.

As mudanças no raciocínio têm sido mais intimamente associadas à quimioterapia, por isso, elas são frequentemente chamadas de “cérebro quimioterápico”. Mas outros tratamentos também podem ter esse efeito. E algumas pessoas com câncer que não receberam tratamento podem apresentar muitos dos mesmos sintomas.

Outros fatores também podem aumentar o risco de alterações no raciocínio. Entre eles estão o próprio câncer (como tumores cerebrais), outras condições que você possa ter (como diabetes ou hipertensão), dor e estresse.



## Como são as alterações no raciocínio?

Muitas pessoas relatam que têm dificuldade para se lembrar das coisas, concluir tarefas, se concentrar ou aprender coisas novas.

Se você tiver alterações no raciocínio, poderá ter dificuldade em:

- Lembrar-se de coisas que normalmente consegue recordar
- Concentrar-se no que está fazendo e demorar mais tempo para concluir tarefas
- Lembrar detalhes como nomes, datas e eventos

- Encontrar palavras comuns
- Fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo sem perder o foco em nenhuma delas

Essas mudanças podem ocorrer a qualquer momento quando você tem câncer. Para algumas pessoas, as mudanças no raciocínio duram apenas um curto período. Outras pessoas podem ter mudanças de longo prazo.

As mudanças no raciocínio podem não ser fáceis de perceber, e as pessoas ao seu redor podem nem notá-las. Mesmo assim, se você tiver essas mudanças, provavelmente sabe disso.



## Como as mudanças no raciocínio são tratadas?

Algumas coisas podem ser feitas para ajudar com as mudanças no raciocínio.

Isso inclui exercícios, meditação, terapia de movimento e reabilitação focada. Converse com sua equipe de tratamento do câncer sobre essas e outras opções.



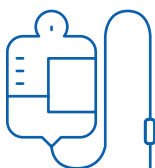
## O que você pode fazer para ajudar a controlar as mudanças no raciocínio?

- **Use uma agenda diária, cadernos, notas de lembrete ou seu smartphone.**

Mantenha tudo em um só lugar para facilitar a localização dos lembretes de que você possa precisar. Anote compromissos, listas de tarefas, datas importantes, números de telefone e endereços, notas de reuniões e até mesmo filmes que você gostaria de ver ou livros que gostaria de ler.

- **Faça suas tarefas mais difíceis** quando tiver mais energia.
- **Exercite seu cérebro.** Faça um curso, resolva quebra-cabeças de palavras ou aprenda a fazer algo novo.
- **Tente descansar e dormir o suficiente.**

- **Seja o mais ativo possível.** A atividade física regular é boa para o seu cérebro. Ela pode melhorar seu humor e ajudá-lo a ficar mais alerta e menos cansado. Outros exercícios, como tai chi e ioga, também podem ajudar na sua concentração.
- **Estabeleça e siga rotinas.** Tente manter a mesma programação diária.
- **Tente se concentrar em uma coisa de cada vez.**
- **Acompanhe seus problemas de memória, raciocínio e concentração.** Mantenha um diário para anotar quando perceber problemas e o que está acontecendo naquele momento. Manter um registro dos medicamentos tomados, da hora do dia e de onde você está pode ajudá-lo a descobrir o que afeta sua memória. Esse registro também pode ajudá-lo a planejar tarefas ou compromissos importantes quando você estiver mais capaz de pensar com clareza e se concentrar.
- **Tente não se concentrar em quanto as mudanças no raciocínio estão incomodando você.** Aceitar o problema pode ajudá-lo a lidar com ele. Pessoas com câncer dizem que ser capaz de rir das coisas que você não pode controlar pode ajudá-lo a lidar com a situação.
- E lembre-se de que você provavelmente percebe seus problemas muito mais do que as outras pessoas.



### Você pode ajudar a prevenir mudanças no raciocínio?

Não há nenhuma maneira conhecida de ajudar a prevenir alterações no raciocínio. Elas parecem ocorrer com mais frequência

com altas doses de quimioterapia e tratamento de radiação no cérebro. Essas mudanças geralmente são leves e desaparecem com o tempo, portanto, os planos de tratamento geralmente não são alterados.



Para obter mais informações e apoio, visite o site da American Cancer Society em [cancer.org/portuguese](https://cancer.org/portuguese) ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.



### O que dizer aos outros sobre as alterações no raciocínio

Contar à família, aos amigos e à sua equipe de tratamento do câncer sobre seus problemas de raciocínio pode ajudá-lo a se sentir melhor em relação a eles. Informe-os sobre o que você está passando.

As alterações no raciocínio são um efeito colateral que você pode aprender a controlar. Mesmo que sejam alterações difíceis de perceber, seus entes queridos podem notá-las e até mesmo ajudá-lo. Por exemplo, eles podem perceber que, quando você está com pressa, tem mais dificuldade para encontrar as coisas.

Diga aos seus amigos ou entes queridos o que eles podem fazer para ajudar. O apoio e a compreensão deles podem ajudá-lo a lidar melhor com a situação.



### Quando conversar com sua equipe de tratamento do câncer

Pergunte à sua equipe de tratamento do câncer se o seu tratamento pode causar mudanças no raciocínio. Pergunte que tipo de mudanças você deve observar e como lidar com elas.

Informe sua equipe de tratamento do câncer se você tiver alguma mudança no raciocínio, quais problemas essas mudanças causam e o que piora ou melhora essas mudanças. Não espere até que isso afete sua vida cotidiana para informar sua equipe de tratamento do câncer. Eles podem sugerir que você consulte um especialista que possa trabalhar com você em maneiras de lidar com problemas de memória ou raciocínio.