



Problemas Cognitivos depois de um Acidente Vascular Cerebral



Associação AVC
Acidentes Vasculares Cerebrais



Problemas cognitivos depois do AVC

A maioria das pessoas estão conscientes que um acidente vascular cerebral pode provocar efeitos físicos, tais como fraqueza ou paralisia. No entanto, o acidente vascular cerebral também pode causar problemas nas funções cognitivas, como na memória, na aprendizagem e na compreensão. Aqui tentamos explicar como o acidente vascular cerebral pode afectar os processos cognitivos e sugerimos formas de gerir e ultrapassar estas consequências.

A Cognição descreve os processos mentais envolvidos na comunicação, na memória, no conhecer, no aprender, no compreender, no juízo e nas atitudes. Após um acidente vascular cerebral, uma pessoa pode ter problemas com uma vasta gama das funções cognitivas.

Na maior parte das pessoas, a metade esquerda do cérebro é responsável pela linguagem, e a metade direita é responsável por ambas as aptidões perceptivas (fazer sentido daquilo que vê, ouve e toca) e espaciais (juízo da profundidade, do tamanho, da distância ou da posição no espaço).

A metade esquerda do cérebro controla o lado direito do corpo e vice-versa, deste modo, problemas linguísticos são mais comuns naqueles com paralisia do lado direito. Problemas de percepção ou consciência espacial, tais como juízo de distância, tamanho, velocidade ou posição e ver como as partes estão ligadas no todo, frequentemente afectam os indivíduos com paralisia do lado esquerdo.

Percepção

A percepção é o processo de dar sentido àquilo que se vê (percepção visual), ouve (percepção auditiva), ou toca (percepção tátil). Às vezes, um acidente vascular cerebral pode alterar a consciência do mundo em torno da pessoa.

A visão é o sentido que fornece a maior parte de informação ao cérebro. Este interpreta esta informação numa série de passos muito complexa e sofisticada.

Problemas com a percepção visual ocorrem quando os danos do cérebro, consequentes de um AVC interrompem este complicado processo. Estes problemas não afectam todos que tiveram um acidente vascular cerebral, contudo, provavelmente são mais comuns do que muitas pessoas pensam. Geralmente tendem a afectar aqueles que tiveram um acidente vascular cerebral no lado direito do cérebro, vulgarmente provocando fraqueza no lado esquerdo ou paralisia. Como qualquer outro efeito pós

acidente vascular cerebral, problemas com a percepção visual geralmente resolvem-se no tempo.

No entanto, não existe qualquer tratamento médico ou terapia comprovada que 'cure' ou diminua os problemas de percepção visual. Isto, porque o problema não está no olho propriamente dito, mas é um resultado de danos no cérebro, no momento do acidente vascular cerebral.

A pessoa com um acidente vascular cerebral pode ter uma visão distorcida de si própria ou do seu ambiente o que torna difícil o desempenho de tarefas tais como vestir ou cozinhar. Pode perder a capacidade de reconhecer rostos familiares, objectos ou do próprio corpo, e a isto designa-se de Agnosia Visual.

Também pode haver problemas no planeamento e realização de uma série de acções, por exemplo, despejar líquido de uma garrafa numa taça, e a isso chama-se de dispraxia (ou apraxia).

Algumas pessoas podem deixar de prestar atenção a um lado do seu corpo (geralmente a esquerda) ou ao espaço onde se encontram. A isto designa-se de negligência visual ou negligência do lado esquerdo. O indivíduo com acidente vascular cerebral pode ser incapaz de evitar objectos estáticos ou em movimento, e pode ser incapaz de discernir, por exemplo, se existe uma linha no chão na frente dele ou um degrau. A negligência pode ser apenas ligeira ou pode ser mais extrema, na medida em que a pessoa poderá não reconhecer os seus próprios membros como fazendo parte do seu corpo.

Outras pessoas poderão ser apenas capazes de ver a direita ou esquerda do mundo exterior – Hemianopsia.

Outros efeitos podem incluir a incapacidade de reconhecer um som comum, tais como um toque do telefone (agnosia auditiva), ou de anosognosia, um problema ainda mais grave aonde o indivíduo irá totalmente negar o facto de que sofre de uma deficiência física e pode mesmo vir a recusar ajuda.

O que poderá ajudar

- Garantir, na sua casa, de uma boa iluminação no seu quarto. Tornando, deste modo, mais fácil de ver as coisas em torno da pessoa.
- Disponha os objectos que usa regularmente, tais como a roupa, de uma forma organizada. Se tudo for misturado de forma desorganizada, torna-se muito mais difícil de identificar os itens que a pessoa precisa.
- Dê um tempo extra a si próprio se estiver a executar tarefas que envolvam percepção visual.



- Se não sofre de nenhum problema de identificação de cores, use-as para tornar a identificação dos objectos mais facilmente. Por exemplo, escolha facas, garfos e colheres que tenham diferentes cores de modo que permitam identificar cada tipo de função. Terá menos problemas em escolher os talheres da gaveta.
- Se tem tendência de perder as coisas do seu lado esquerdo, lembre-se verbalmente de verificar o seu lado esquerdo. Tente usar o seu lado esquerdo para as actividades, desta forma reduzirá a falta de atenção para esse lado. Se estiver com dificuldades nas funções cognitivas, peça ao seu médico o encaminhamento para um terapeuta ocupacional ou para um psicólogo clínico.

Atenção

Estamos constantemente a receber informações e sinais a partir do ambiente através dos nossos sentidos, mas geralmente estamos inconscientes disto porque, se quisermos, podemos filtrar esta informação e ignorá-la. A Atenção é a capacidade para seleccionar os sinais que queremos ter consciência, daqueles que queremos ignorar.

Depois de um AVC, algumas pessoas podem ter dificuldade em distinguir entre o que exige atenção e o que não exige, tornando-se facilmente distraídas. Como resultado disto, poderão sofrer de irritabilidade, memória fraca, fadiga, impulsividade, incapacidade de planear ou executar o planeamento, ou de fazer mais do que uma coisa de cada vez.

Algumas pessoas podem ter dificuldades em concentrarem-se nos assuntos imediatos, tal como estarem concentrados na pessoa que está a falar ou no tráfego da estrada. Em alternativa, podem achar difícil concentrarem-se na tarefa em mãos ou em filtrar as informações distractivas, tais como ignorar o ruído exterior quando estão a ouvir rádio. Podem ter problemas de mudança de atenção de uma tarefa ou actividade, para outra, por exemplo, podem ter necessidade de evitar falar durante a condução numa situação de alto tráfego, de modo a concentrarem-se na estrada. Podem ter dificuldade para responder a mais do que uma coisa ao mesmo tempo. Outros poderão apenas responder a mensagens internas, tais como à dor ou medo, não conseguindo concentrarem-se em factores externos. Naturalmente que, algumas vezes, todos temos problemas de atenção. A maioria das pessoas podem superar isto com esforço, mas muitas pessoas que tiveram um acidente vascular cerebral sentem uma grande

dificuldade nesta área. A Perturbação do Humor e Depressão, também são comuns após AVC e podem afectar a capacidade de concentração. Não há 'cura' para problemas de atenção e, ainda que a atenção possa melhorar com o tempo, vale a pena explorar formas de minimizar o efeito que este problema tem na vida quotidiana.

O que pode ajudar

- Pergunte a quem lhe está a dar informações ou quem lhe esteja a pedir para fazer algo, que o faça de um modo simples. Pode ser útil repetir aquilo que lhe disseram nas suas próprias palavras.
- Seja paciente. Problemas de atenção podem ser agravados pelo stress e fadiga. Não tente fazer tudo ao mesmo tempo.
- Tente este exercício – enquanto ouve televisão ou um programa de rádio, faça anotações sobre os principais pontos. Isto pode ajudar a concentração e a selecção.

Memória

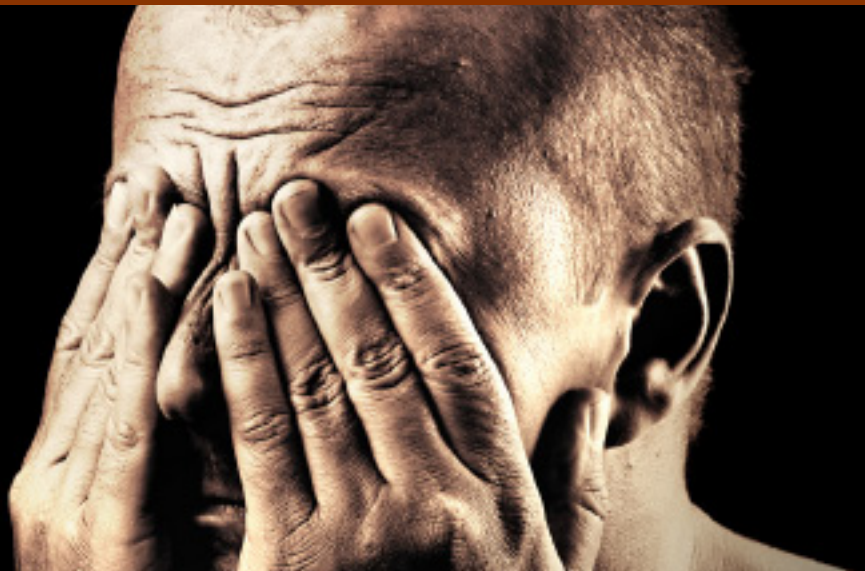
Memória é a capacidade de integrar, armazenar e recuperar informações. Problemas com memória são muito comuns na sequência de um acidente vascular cerebral, com a maioria das pessoas a serem afectadas em algum nível. A gravidade dos problemas de memória podem variar, dependendo de quanto é que o AVC danificou.

Existem diferentes formas de problemas memória. Por exemplo, a dificuldade com a memória de trabalho (ou prospectiva) – esquecer-se de executar tarefas como tomar os comprimidos, regar plantas ou fazer chamadas telefónicas – é muito comum após um acidente vascular cerebral, enquanto que a perda total de memória (amnésia) afecta apenas um pequeno número de pessoas.

Memória verbal envolve lembrar coisas tais como nomes, histórias e outras informações relacionadas com linguagem. Este tipo de memória é diminuída após um acidente vascular cerebral que tenha afectado a metade esquerda do cérebro. Memória visual – que envolve lembrar de informações tais como rostos e formas, e outras informações não linguísticas – normalmente fica mais diminuída após um acidente vascular cerebral que tenha afectado a metade direita do cérebro.

Memória a Longo prazo e Curto Prazo

A memória a longo prazo inclui a memória de conhecimentos



derivados de informações acumuladas durante a vida, quer através de leitura e comunicação verbal e experiências. Geralmente, mas nem sempre, a memória a longo prazo é muito bem preservada no indivíduo com acidente vascular cerebral cuja memória foi afectada.

A memória a curto prazo é a memória de eventos do imediato. É o processo de recepção de informações sobre eventos no momento em que isso acontece, mantendo-a brevemente (alguns segundos apenas), e, depois, transferindo-a em algo como um banco de memória. As informações assim armazenadas tornam-se memória de longo prazo.

Um dos sintomas mais perceptíveis na sequência de um acidente vascular cerebral é a perda de atenção e concentração. Quando isso se torna mais permanente, devido a danos específicos no cérebro, o processo de recepção e armazenamento de material pode tornar-se deficiente e a informação no armazenamento temporário desaparece. Isso pode significar que a pessoa tem dificuldades para se lembrar de nova informação, por exemplo, o que alguém lhe disse alguns dias ou mesmo alguns minutos atrás.

Tal como acontece com os problemas de atenção, não há medicação específica ou 'cura' para a perda de memória, por isso é importante encontrar maneiras práticas de lidar e gerir este tipo de situações. A recuperação completa da memória dependerá da gravidade do AVC.

Se os problemas de memória são graves, o encaminhamento para um psicólogo clínico pode ser necessário, já que ele poderá identificar problemas de memória específicos e sugerir formas práticas de lidar com estes problemas.

O que pode ajudar

- Disponha as tarefas em simples passos.
- Tente manter uma rotina, tanto quanto possível, fazendo determinadas tarefas em tempos fixos do dia ou dias da semana.
- Utilize alertas para exercitar a sua memória. Por exemplo, deixe bilhetes ao lado da porta da frente de modo que os veja quando sair de casa.
- Deixe notas a si próprio em sítios apropriados ou em lugares ao redor da casa. Por exemplo, ponha um grande pedaço de papel à frente da porta para o relembrar de desligar o fogão e fechar a porta à chave sempre que sair.
- Mantenha uma página por dia de diário ou agenda e anote o tempo, mesmo da mais pequena tarefa. Por exemplo, de quando liga o forno, alimenta o gato ou de telefonar a uma pessoa específica.
- Tente adquirir o hábito de colocar sempre as coisas no mesmo sítio – adornos, armários e gavetas, para o relembrar para onde as coisas foram.
- Use os seus óculos com um fio em torno do seu pescoço.
- Utilize uma caixa de medicamentos com compartimentos separados para cada dia.
- Se há algo que precisa fazer, faça uma nota disso ou faça-a imediatamente.
- Tente não se envolver em muitas coisas ao mesmo tempo
- Se está a cuidar de alguém com problemas de memória e ele está a perguntar constantemente a mesma questão, coloque um quadro de escrita num sítio proeminente e escreva a questão e a resposta nele.



Horário de Atendimento

08h00 > 18h00

Linha de Apoio

253 812 547

Associação AVC

Rua Dr. Manuel Pais, 113 • 4750-317 Barcelos

Fax. 253 812 536

Info@associacaoavc.pt • www.associacaoavc.pt