



AVC E DIFICULDADES COGNITIVAS



AVC E DIFICULDADES COGNITIVAS

A pessoa que sofre um AVC está sujeita a apresentar uma série de sequelas. É importante que o(a) paciente e as pessoas que convivem com ele(ela) saibam que um AVC, além de prejudicar o físico, também pode prejudicar o cognitivo e o emocional. Assim, o(a) paciente pode apresentar limitações no seu dia a dia, por causa das sequelas físicas, e mudanças no comportamento e nas emoções. E esses prejuízos podem impedir ou atrasar a recuperação.

Dependendo da região do cérebro em que ocorreu o AVC, a pessoa afetada poderá apresentar inúmeras dificuldades cognitivas, como, por exemplo, dificuldade de buscar palavras, dificuldade de nomeação, dificuldade com a noção de espaço, dificuldades de atenção, de organização, de memória, etc. Essas dificuldades podem atrapalhar o dia a dia do(da) paciente, impedindo que ele seja independente e que faça as coisas a que estava acostumado. Por exemplo, uma pessoa que tem dificuldade de se organizar, que não consegue manter a atenção em alguma atividade sem se distrair, vai encontrar problemas para cozinhar. Se o telefone tocar, a pessoa sai da cozinha para atender, depois olha a sala bagunçada e começa a arrumá-la, e só com o cheiro de queimado é que vai se dar conta de que tinha colocado o arroz no fogo! É muito importante que a família, as pessoas próximas ao(a) paciente e os profissionais que o(a) atendem saibam reconhecer essas dificuldades, ajudando-o(a) a compensá-las e incentivando-o(a) a buscar tratamento.

O QUE FAZER PARA MELHORAR O DESEMPENHO COGNITIVO DEPOIS DO AVC?

Anote tudo o que precisa fazer.



Se não conseguir ler ou escrever, mantenha um local da casa para ser o “local da lembrança”, colocando objetos e coisas que o(a) façam lembrar-se do que fazer.

Crie uma rotina no seu dia a dia:



Tudo sempre na mesma hora, na mesma ordem, do mesmo jeito. Assim, facilita a organização e evita o esquecimento. Por exemplo: acorde, escove os dentes, tome café, tome os remédios, arrume a cama, e assim por diante.

O QUE PODE AJUDAR NOS MOMENTOS DIFÍCEIS, QUANDO PARECE QUE NADA VAI MELHORAR?

- Não é justo que você se compare com quem era antes do AVC, pelo menos nos seis meses iniciais. Você era "top"? Que bom! Isso significa que tem muita reserva cerebral e cognitiva, que tem uma boa fundação para reconstruir suas habilidades.
- O ponto de partida é "do hospital para o futuro". Como você estava quando deu entrada no hospital? Como você está agora? Alguma coisa melhorou? Tenho certeza de que sim.
- Valorize o que você tem, o que você conseguiu desde o dia em que teve o AVC até hoje.
- Trace objetivos realísticos. O que você quer alcançar hoje? E nesta semana? E neste mês?
- Paciência! Um dia de cada vez. Foco no presente, no aqui e agora. Respire. Preste atenção na sua respiração. Seja camarada consigo mesmo(a). Recomece. Descanse. Recomece novamente.

EM CASA, VOCÊ PODE TENTAR FAZER ALGUMAS ATIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MELHORAR O SEU DESEMPENHO COGNITIVO. VEJA AS SUGESTÕES A SEGUIR:

- Todos os dias, marcar o dia do mês no calendário e verificar o dia da semana e o mês.
- Anotar coisas a fazer na ordem em que elas precisam ser feitas naquele dia e colocar um cartaz com as atividades do dia, em algum lugar visível da casa, por exemplo, preso por um ímã na porta da geladeira.
- À medida que o dia vai passando, vá até a folha com as atividades e risque a atividade que já foi feita. Passe para a próxima atividade a fazer.
- Se uma tarefa for muito longa, divida-a em várias etapas; se necessário, escreva a ordem de cada etapa a ser feita (sequência). Vá fazendo uma etapa de cada vez.
- Compareça aos compromissos na data certa, utilizando uma agenda. Todos os dias de manhã, olhe a agenda para ver se tem compromissos. Depois de olhar a agenda, anote no cartaz a sequência de atividades que você tem para fazer naquele dia. E vá seguindo a sequência, atividade por atividade, até ter riscado (ou feito) tudo o que estava planejado.
- Não exagere na quantidade de tarefas em um dia. Tenha paciência!
- Copie figuras e depois tente desenhá-las "de cabeça".
- Faça contas de soma, subtração, multiplicação e divisão.
- Escute ou leia uma notícia e conte para alguém em seguida.
- Jogue baralho, dominó, damas etc.
- Monte quebra cabeças, inicialmente bem fáceis e depois vá aumentando a complexidade.
- Faça (ou fale em voz alta) listas de nomes de pessoas, nomes de cidades, frutas, animais, etc. para treinar a busca de palavras quando fala ou quando escreve.
- Grave "na cabeça" dois itens de uma lista de compras (por exemplo: pão e leite) e tente se lembrar deles meia hora depois. Depois que conseguir gravar os dois itens e se lembrar deles com facilidade, grave 3 itens, 4 itens etc.
- Assista a um bloco da novela/série e depois conte o trecho a que assistiu.

REALIZAÇÃO:



Saiba mais
sobre ABAVC!



www.abavc.org.br



@abasilavc



@abavcoficial



@abasilavc



@AssociaçãoBrasilAVC