

Confusão Mental Relacionada ao Cancro

Cancer-Related Brain Fog



Informação sobre confusão mental para pessoas com cancro e seus cuidadores

Também chamado de Nevoeiro Quimioterápico, 'Chemo-Brain' ou Disfunção
Cognitiva relacionada com o Cancro



Patient Education



Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

O que é a confusão mental para pessoas com cancro?

As pessoas tratadas contra o cancro notam mudanças no raciocínio e nas capacidades cognitivas durante ou após o tratamento. Isto é conhecido como confusão mental relacionada ao cancro. Algumas vezes é chamado de nevoeiro quimioterápico, confusão mental provocada pelo cancro, ou outros termos similares.

O restante deste panfleto irá explicar os sintomas e as possíveis causas dos problemas de confusão mental relacionados ao cancro e descrever algumas estratégias de auto gestão para ajudar a melhorar os seus sintomas.

Os sintomas de confusão mental relacionadas ao cancro podem incluir dificuldades em:

- Prestar atenção, enfocar-se numa tarefa, ou concentrar-se
- Lembrar-se de coisas
- Fazer várias tarefas ao mesmo tempo
- Manter a sua linha de pensamento enquanto fala
- Encontrar as palavras certas durante uma conversa
- Trabalhar com números
- Demorar mais tempo do que anteriormente para fazer as tarefas
- Lembrar-se de detalhes como nomes e datas

Embora a experiência de cada um possa ser diferente, é muito comum sentir-se frustrado. Para algumas pessoas os sintomas começam no momento do diagnóstico, mas na maioria das vezes as pessoas percebem os sintomas durante o tratamento.

O funcionamento cognitivo geralmente melhora após o tratamento terminar, mas para um pequeno grupo de pessoas os sintomas podem persistir por mais tempo após o tratamento terminar (meses ou anos).

Causas da confusão mental relacionada ao cancro

Os sintomas podem ser provocados ou piorarem por vários factores:

- Diagnóstico de cancro
- Tratamentos para o cancro
- Baixa contagem do sangue ou anemia
- Infecção
- Desidratação
- Estresse, depressão e/ou ansiedade
- Alterações hormonais (como menopausa)
- Tratamentos hormonais
- Fadiga
- Dores
- Falta de nutrição adequada
- Perda rápida de peso
- Problemas para dormir, incluindo apneia do sono
- Perda da audição
- Medicamentos para dormir e para dores

As causas exactas da confusão mental relacionadas ao cancro não são claras. As causas podem ser diferentes para pessoas diferentes e talvez possam mudar com o tempo.

A confusão mental relacionadas ao cancro não é demência ou doença de Alzheimer. Outras condições médicas talvez possam imitar a confusão mental relacionadas ao cancro. É importante dizer à sua equipa de saúde se você esta a ter sintomas de confusão mental relacionadas ao cancro

Atualmente não existem tratamentos médicos para a confusão mental relacionadas ao cancro. No entanto os sintomas podem ser controlados através de mudanças de comportamento e da adopção de estratégias diferentes.

Como posso gerir os meus sintomas?

Há coisas que você pode fazer para ajudar a reduzir as dificuldades diárias associadas à confusão mental relacionadas ao cancro, incluindo o uso de **auxiliares de memória e dispositivos**.

- ✓ **Use temporizadores** – Use o relógio do fogão ou do forno, ou electrodomésticos da cozinha com temporizadores e recursos de segurança como desligamento automático quando cozinhar. Considere usar um relógio com alarme ou usar o alarme do seu telemóvel para ter lembretes diários
- ✓ **Use Calendários** – Tenha sempre consigo um pequeno calendário e uma caneta para anotar consultas, datas e contactos. Muitos telemóveis tem uma função calendário.
- ✓ **Monitorar refeições, sono e actividades** para o ajudar à descobrir se existem padrões que afectam sua atenção e memória.
Muitos Smart Phones têm aplicativos para monitorar quando você come, dorme ou faz exercício físico.
- ✓ **Tome notas** – Escreva logo as perguntas para a sua equipa de saúde que quer fazer à sua equipa de saúde. Tome notas quando a informação é detalhada ou complicada. Faça listas de “Coisas Para Fazer” e risque as tarefas à medida que as for fazendo.
- ✓ **Envolva a família e os amigos** – Traga alguém consigo às consultas para servir de parceiro de memória e peça-lhe que lhe dê lembretes. Pode ser que nem sempre precise deles, mas eles podem ajudar se for necessário.

- ✓ **Tome Notas** – Use lembretes simples, como notas adesivas em lugares óbvios. Isto irá reforçar a informação e ajudá-lo a lembrar-se das coisas.
- ✓ **Lembretes electrónicos** – os telemóveis, relógios digitais, e-readers e outros aparelhos electrónicos podem ser programados para lhe dar lembretes ou alertas. Se tiver um smart phone, pode gravar conversas e criar memos de voz.



Você também pode tentar enviar um e-mail para si próprio, correio de voz ou mensagem de texto como lembrete. As mensagens de texto e os calendários dos telemóveis podem ser usados para ajudar monitorar informações importantes e principais eventos.

- ✓ **Tire uma foto** – Use um Smart Phone para tirar fotografias do que tem de se lembrar, como a placa/sinal que mostra onde estacionou o seu carro.
- ✓ **Use GPS, mapas ou instruções** – Os sistemas de navegação podem ajudá-lo a chegar ao seu destino sem qualquer confusão.



Organize seu ambiente e o seu dia.

- ✓ Mantenha um **calendário ou agenda** para visualizar o seu dia. Crie o hábito de o verificar regularmente.
- ✓ **Crie rotinas regulares** para reduzir as probabilidades de se esquecer de alguma coisa, como tomar a medicação todos os dias à mesma hora.
- ✓ **Organize o seu espaço.** Certifique-se que você retorna as coisas para o seu devido lugar quando termina de as usar. Mantenha chaves, carteira, o telemóvel e outros artigos frequentemente necessários em determinados lugares.

- ✓ Use um **organizador de comprimidos/doseador** para organizar seus medicamentos para a semana.

Pode comprar caixas de comprimidos na sua farmácia local. Algumas farmácias podem organizar isso para si.



- ✓ Use **organizadores de escritório** para emails e documentos (como pastas, envelopes, tabuleiros/bandejas, cliques e etiquetas).



Como posso apurar a minha habilidade mental?

Use estratégias para processar bem as informações e se tornar um aprendiz activo.

- **Repetição**, Repetição, Repetição,! Repita coisas importantes em silêncio ou em voz alta. Não sinta vergonha de pedir às pessoas que repitam o que lhe dizem.
- **Seleccione** a informação que você não precisa e concentre-se no que você precisa saber.
- **Agrupe** coisas diferentes numa categoria encontrando as semelhanças entre elas. Por exemplo, se esquecer da sua lista de compras tente lembrar-se dos artigos pensando no que precisa diariamente, como queijo, leite e iogurte.
- **Resuma** o seu dia num diário antes de ir dormir à noite. Inclua detalhes de que se quer lembrar sobre eventos neutros ou agradáveis. Por exemplo, tente escrever o enredo de um filme que tenha visto nesse dia ou uma conversa que tenha tido com um amigo. Anote os factos e inclua detalhes.
- **Pratique** prestar atenção e concentrar-se. Concentre-se num objecto e tente lembrar o máximo de detalhes que puder com os olhos fechados.
- **Personalizar** novas informações e relacione-as consigo ou com as coisas que já conhece. Isso vai ajudá-lo a lembrar-se mais tarde.



- **Evite fazer várias tarefas** ao mesmo tempo concentrando-se e concludendo uma tarefa antes de iniciar outra, quando possível. Se você começar uma nova tarefa antes de terminar outra que estava a fazer, colocar um alarme ou escrever uma nota pra relembrá- lo de retornar à tarefa que não terminou antes.
- O **estilo de vida** pode ter um impacto na habilidade do raciocínio. O que é bom para o coração é bom para o cérebro!
- **Exercício físico** ajuda o corpo, a mente e o cérebro. Melhora o funcionamento cognitivo e ajuda os ânimos/humor em geral.
- **Coma alimentos saudáveis.** Uma dieta equilibrada em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas é necessária para a manutenção física e o bem-estar mental. Cada indivíduo tem diferentes necessidades alimentares.
Para encontrar mais informações sobre as suas necessidades alimentares específicas, fale com seu médico.
- **Fique hidratado.** Beba bastante líquidos, especialmente água.
- **Durma o suficiente.** Se descansar bem, será mais fácil concentrar-se, aprender e lembrar-se. Pratique bons hábitos de sono, como acordar todos os dias à mesma hora. Evite telas eletrônica pelo menos 1 hora antes de ir dormir.
 - Consulte o site HelpGuide (www.helpguide.org/home-pages/sleep.htm) para dicas.
 - Fale com o seu médico se tiver problemas com o sono.
- **Socialize.** Envolva-se em actividades de grupo de que possa ter feito parte antes do seu tratamento do cancro, ou experimente algo novo, como juntar-se a um grupo de apoio ou fazer voluntariado.
- **Desafie-se.** Actividades que o fazem pensar podem melhorar sua concentração. Isso pode incluir jogos de cartas, quebra-cabeças, ler ou escrever cartas. Tente aprender uma nova habilidade ou melhorar qualquer uma que já tenha.

Como posso reduzir a fadiga mental?

A fadiga mental é a sensação de estar mentalmente cansado, e causa dificuldades de concentração ou de enfoque numa tarefa. Pode ocorrer em diferentes pontos do processo do cancro. Pesquisas encontraram que certas actividades podem ajudar a reduzir a fadiga mental por serem revigorantes.

Experiências revigorantes são as que podem descansar a sua mente e trazer de volta a energia mental.

- Faça actividades de que gosta, como:
- ✓ Dar um passeio ou sentar-se lá fora.
- ✓ Praticar meditação ou yoga.
- ✓ Ouvir música ou sons da natureza (por exemplo, o farfalhar das folhas ou o canto dos pássaros).
- ✓ Observar animais ou outras paisagens naturais.



Atividades revigorantes devem:

- ✓ Ser agradáveis e prender a atenção.
- ✓ Ocorrer num ambiente tranquilo ou natural, ou num lugar que permita que a mente descance mas sem dormir.
- ✓ Envolver uma mudança das actividades diárias e tirar a sua mente de outras preocupações.

Há outras formas de reduzir a fadiga mental:

Redução do estresse – O estresse causa cansaço mental e o envolvimento em actividades de redução do estresse pode aumentar a energia mental (ver actividades listadas acima). Pratique intervalos “para respirar” regulares – Respire devagar e profundamente algumas vezes, especialmente se você se sentir tenso.

Redução do ruído – A distração provocada pelo ruído pode prejudicar e dificultar a concentração. Tente minimizar o ruído de fundo quando for possível. Por exemplo, desligue a televisão quando está a ler.

Redução da babunça – Com um ambiente de bagunça e desordem fica mais difícil para encontrar coisas e para relaxar, tanto fisicamente e mentalmente. Coloque as coisas nos seus lugares. Dê embora coisas que você não usa, não quer ou não precisa.

Mantenha-se motivado e seja positivo:

- ✓ Faça actividades que lhe dão prazer.
- ✓ A tristeza e a ansiedade podem agravar os problemas de memória.
- ✓ Mantenha-se interessado no mundo ao seu redor. É mais fácil lembrar-se das coisas se estiver interessado nelas.
- ✓ Aprenda a rir. O problema de confusão mental relacionado ao cancro não é agradável mas não tem de se culpar por se esquecer, isso não ajuda. Reconheça o seu esquecimento e dê continuidade à sua vida.
- ✓ Procure ajuda profissional se tiver problemas de depressão, ansiedade ou insônia

Fale com o seu médico

Diga ao seu médico ou enfermeiro se está preocupado com as mudanças na sua função cognitiva:

- Eles podem fazer testes para determinar o que pode estar a provocar as mudanças cognitivas.
- Também podem encaminhar para um especialista, como um nutricionista, um conselheiro para apoio de relaxamento, ou um grupo de educação ou de apoio aos problemas de confusão mental relacionado ao cancro.

É provável que o seu médico lhe faça uma série de perguntas:

- Estar pronto para lhes responder pode fazer com que tenha mais tempo para depois falar sobre assuntos que você deseje abordar.
- Pode ser útil anotar qualquer sintoma, quando o sentiu e por quanto tempo ele durou.

Você pode também querer perguntar ao seu médico se existem testes que o ajudem a afastar outras causas do declínio cognitivo.

- Estes podem incluir análises ao sangue, exames de imagem ao cérebro, ou testes de estudo do sono.
- O seu médico pode ajudá-lo a decidir se algum desses testes faz sentido na sua situação particular.

Recursos adicionais



Websites

- The American Cancer Society
www.cancer.org
Procure 'chemo-brain' or 'brain fog'
- CancerCare
www.cancercare.org/tagged/chemobrain
- LiveStrong
<https://www.livestrong.org/we-can-help/finishing-treatment/cognitive-changes-after-cancer-treatment>
- OncoLink
www.oncolink.org/coping/article.cfm?c=5&s=79&ss=196&id=1051
- The Mayo Clinic
www.mayoclinic.com
Procure 'chemo-brain'



Livros (em inglês)

- **Your Brain After Chemo: A Practical Guide to Lifting the Fog and Getting Back Your Focus** (A sua mente após a quimioterapia: um guia prático para “levantar o nevoeiro” e aprender a concentrar-se novamente)
Dan Silverman (2010)
- **ChemoBrain: How Cancer Therapies Can Affect Your Mind**
(ChemoBrain: Como é que as terapias oncológicas podem afectar a sua mente)
Ellen Clegg (2009)

Notas

Para mais informação, visite www.uhnpatienteducation.ca.

Para dar a sua opinião ou solicitar esta brochura em formato diferente (eletrónico ou em carateres de grande formato), comunique com: pfep@uhn.ca.

© 2021 University Health Network. Todos os direitos reservados.

A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.