

# 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



**UHN**

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.
- **Selecione** 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 concluindo 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 lembrá-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](http://www.helpguide.org/home-pages/sleep.htm)) para dicas.
  - Fale com o seu médico se tiver problemas com o sono.
- **Socialize.** Envolver-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 descanse 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 bagunça** – 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 o 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](http://www.cancer.org)  
Procure 'chemo-brain' or 'brain fog'
- CancerCare  
[www.cancercare.org/tagged/chemobrain](http://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](http://www.oncolink.org/coping/article.cfm?c=5&s=79&ss=196&id=1051)
- The Mayo Clinic  
[www.mayoclinic.com](http://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)

[illegible]

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

Formulário: D-5328B | Autor(a): Lori J Bernstein, Ph.D., C.Psych. | Revisão: 01/2021