

# AVIDA CONTINUA

## AVC E DIFICULDADES COGNITIVAS

---



[www.abavc.org.br](http://www.abavc.org.br)

## **AVC e Dificuldades Cognitivas**

Dependendo de qual região do cérebro 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. Estas dificuldades podem atrapalhar o dia a dia do 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 paciente e os profissionais que o atendem saibam reconhecer estas dificuldades, ajudando-o a compensá-las e incentivando-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 lhe 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.

### **Em casa, você pode tentar fazer algumas atividades específicas para melhorar o seu desempenho. Veja as sugestões a seguir:**

- Todos os dias, marcar o dia do mês no calendário e verificar o dia da semana e o mês.
- Copiar figuras e depois tentar desenhar de cabeça.
- Fazer contas de soma, diminuição, multiplicação e divisão.
- Escutar ou ler uma notícia e contar para alguém em seguida.
- Anotar coisas a fazer na ordem em que elas precisam ser feitas e na data certa utilizando uma agenda.
- Jogar baralho, dominó, damas, etc.
- Montar quebra cabeças, inicialmente bem fáceis e depois aumentando a complexidade.
- Fazer (ou falar em voz alta) listas de nome de pessoas, nome de cidades, frutas, animais, etc. para treinar a busca de palavras quando fala ou quando escreve.
- Gravar dois itens de uma lista de compras (por exemplo: pão e leite) e tentar lembrar meia hora depois. Depois que conseguir, gravar 3 itens, 4 itens, etc.
- Assistir a bloco da novela e depois contar o que assistiu durante o comercial.

#### **ELABORAÇÃO:**

Maria Gabriela Ramos Ferreira - Neuropsicóloga



(47) 3451-2596



/abrazilavc



[www.abavc.org.br](http://www.abavc.org.br)