



CANCRO  
NA FAMILIA  
— construir conhecimento



---

# MEMÓRIA E RACIOCÍNIO

---

*Este folheto fala de memória e raciocínio, duas competências que podem ser de alguma forma afectadas durante o seu tratamento. Pergunte ao seu médico se deverá esperar algum efeito secundário e como poderá minimizá-lo.*

---

**ESTAS RECOMENDAÇÕES NUNCA DEVERÃO SOBREPOR-SE À INFORMAÇÃO DADA PELO SEU MÉDICO ONCOLOGISTA, QUE É QUEM ACOMPANHA DE PERTO O SEU CASO PESSOAL.**

---

## Memória e raciocínio

*A investigação mostrou que a quimioterapia pode ter impacto em funções cerebrais como a concentração, a memória, a compreensão e o raciocínio.*



### **Alguns doentes queixam-se que têm dificuldade:**

- × Em se concentrar ou focar.
- × Em fazer mais do que uma coisa ao mesmo tempo.
- × A recordar-se das coisas.

Alguns destes pacientes dizem ter estes sintomas inclusive antes de iniciar o tratamento.

São sintomas que podem ter causas muito diferentes, desde a fadiga, alterações de humor, stress, ansiedade, receber anestesia, até ao próprio tratamento de quimioterapia.



As mudanças detectadas nos pacientes são frequentemente muito subtis, mas as pessoas estão muito conscientes das alterações na sua capacidade de pensar.

Neste momento, não há uma forma certa de prevenir estes efeitos, mas apenas saber que estes sintomas existem pode ajudar os doentes e as suas famílias a sentirem-se menos isolados.

---

## *Como melhorar a memória e raciocínio*

---

Se tem problemas de raciocínio que interferem com a sua vida diária, há exercícios e programas de treino de memória, que podem ajudar a reter ou aumentar as suas capacidade de memória e resolução de problemas. Pode ainda experimentar alguns jogos, como:

- sudoku, palavras cruzadas, sopa de letras, puzzles e outros (ex. jogos online).

Pergunte ao seu médico se lhe pode recomendar um profissional de saúde que possa ajudar durante o tratamento.



---

A LEITURA DESTE FOLHETO NÃO DISPENSA O ACONSELHAMENTO PRESENCIAL E INDIVIDUALIZADO DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

---

**Fontes de informação:** American Cancer Society, Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic / **Revisão científica:** Maria Rita Dionísio, Médica Oncologista, Fundação Champalimaud / **Conteúdos e produção:** Susana Lamas / **Coordenação:** Filipe Santos Silva / **Design:** [www.estudiorjdesign.com](http://www.estudiorjdesign.com) / **Ilustração:** [www.zecardoso.com](http://www.zecardoso.com) / **Edição:** Public Awareness of Cancer Unit, IPATIMUP Junho 2012 / **+ info:** [www.cancronafamilia.com](http://www.cancronafamilia.com)



HARVARD MEDICAL SCHOOL  
- PORTUGAL PROGRAM  
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION



QUADRO  
DE REFERÊNCIA  
ESTRATÉGICO  
NACIONAL



Fundação para a Ciência e a Tecnologia  
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR