



PROBLEMAS DE MEMÓRIA,  
ATENÇÃO, FALA E LINGUAGEM,  
COMPORTAMENTO E DE DEGLUTIÇÃO:  
**ORIENTAÇÕES AO PACIENTE.**



## PROBLEMAS DE MEMÓRIA?

Problemas de memória são comuns e podem surgir em casos de estresse, no envelhecimento normal ou até como efeitos colaterais de certas medicações. Contudo, também podem ser provocados por doenças mais graves, como a doença de Alzheimer, outras formas variadas de síndromes demenciais, traumatismo cranioencefálico, acidentes vasculares cerebrais (AVC), tumores cerebrais, deficiência de vitaminas, hipotireoidismo, distúrbios da atenção, depressão e outros diversos transtornos.

Os sintomas mais comuns incluem: ter a sensação de palavra na “ponta da língua”, precisar voltar e verificar se esqueceu de fazer alguma coisa, tornar-se repetitivo, deixar de reconhecer lugares e esquecer de dizer algo importante a alguém.

### O QUE FAZER?

- 1 • Tentar não fazer muitas coisas ao mesmo tempo.
- 2 • Evite situações estressantes, pois a ansiedade e o cansaço afetam a memória. Seja positivo e faça intervalos regulares.
- 3 • Não ficar chateado se algo for esquecido e pensar nas conexões que podem refrescar a memória.
- 4 • Manter uma rotina fixa, com tarefas e compromissos em horários e dias determinados.
- 5 • Ser sistemático: ter um lugar para todas as coisas e colocá-las de volta em seu lugar.
- 6 • Colocar etiquetas nas gavetas e arquivos.
- 7 • Se você tiver que fazer alguma coisa, não deixar para depois: “Faça ou perca”.
- 8 • Tentar não deixar a mente vagar: manter o foco.
- 9 • Se algo tiver que ser lembrado (como um recado ou um nome), tentar relembra em intervalos regulares.
- 10 • Tentar encontrar significados para o que deve ser lembrado (fazendo associações ou relacionando as coisas).
- 11 • Usar auxílios de memória como um quadro branco, post-its, cadernos, agendas, calendários, telefone celular e alarmes.

## PROBLEMAS DE ATENÇÃO

Atenção é uma função cognitiva complexa que possibilita a interação do indivíduo com o seu meio ambiente. Inúmeras atividades necessitam de uma capacidade adequada de atenção, como assistir a um filme e compreendê-lo; manter uma conversa; se manter em uma mesma tarefa por tempo prolongado sem perder o foco.

Muitas condições podem levar a alterações na atenção, como insônia, ansiedade, uso de medicações, fadiga e estresse, transtornos psiquiátricos como Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade, síndromes demenciais etc.

### O QUE FAZER?

- 1• Usar estimulação exacerbada (cor, forma, textura, toque, fala).
- 2• Intercalar tarefas passivas ou pouco interessantes com tarefas ativas ou de grande interesse.
- 3• Estabelecer períodos curtos para a realização de atividades de estudo, por exemplo, fazendo uso de ajudas externas (cronômetros e relógios).
- 4• Dar mais tempo para a finalização de atividades, quando necessário.
- 5• Fazer uma coisa de cada vez.
- 6• Evitar o cansaço.
- 7• Ser breve e objetivo.
- 8• Eliminar distratores durante atividades (TV e rádio, por exemplo).

## PROBLEMAS DE FALA E LINGUAGEM

AVC (conhecido como “derrame”), traumatismo cranioencefálico, tumores, síndromes demenciais, entre outros, podem causar alterações na fala e na linguagem. Estas alterações podem prejudicar tanto a capacidade da pessoa transmitir uma mensagem como a de compreender esta mensagem. Dificuldade em articular a fala, sensação de palavra na ponta da língua e falar demais sem perceber podem indicar problema na emissão da linguagem, enquanto a sensação de estar ouvindo bem mas sem conseguir entender ou ter maior dificuldade em ambientes ruidosos indicam problemas no processo de compreensão.

### O QUE FAZER?

- 1 • Ouvir atentamente e encorajar a conversação.
- 2 • Evitar a realização de duas atividades ao mesmo tempo (conversar e caminhar, por exemplo).
- 3 • Antes de falar, assegurar que a pessoa está atenta.
- 4 • Manter o contato visual.
- 5 • Usar expressão corporal e facial.
- 6 • Usar informação escrita ou desenhos para facilitar.
- 7 • Usar frases simples e curtas.
- 8 • Diminuir a velocidade da fala.
- 9 • Evitar palavras com duplo sentido.
- 10 • Reformular a frase quando a pessoa não entende (em vez de repetir).
- 11 • Dar uma informação de cada vez.
- 12 • Conversar sobre o presente.
- 13 • Colocar questões abertas para pessoas com menos dificuldade (“O que você fez hoje?”) e perguntas fechadas para os que tem mais dificuldade (“Você comeu macarrão hoje?”)
- 14 • Avisar ao mudar de tema (“Eu vou falar sobre o jantar de ontem”).
- 15 • Esperar calmamente e dar tempo para que a pessoa elabore a frase.
- 16 • Minimizar ruídos competitivos (TV e rádio, por exemplo).

## PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO RELACIONADOS A SÍNDROMES DEMENCIAIS.

As síndromes demenciais podem levar a alterações de humor, de personalidade e de comportamento. Uma pessoa com demência pode passar de alegre a triste em poucos minutos, pode demonstrar medo, ansiedade, incerteza, desconfiança, paranoia, tornar-se muito passiva e passar a isolar-se. Estas alterações de personalidade no idoso com demência podem ainda levar a comportamentos agressivos e a violência.

### O QUE FAZER?

- 1 • Acolher a pessoa, incluindo-a nas atividades e nas conversas.
- 2 • Ficar atento à sua alimentação, sono e hidratação. Se houver modificações importantes, procurar o médico.
- 3 • Estimular a autonomia com segurança.
- 4 • Manter o contato visual.
- 5 • Manter um ambiente calmo, agradável, seguro e com rotina organizada.
- 6 • Programar atividades de forma organizada, com recurso disponível para que a pessoa consulte-a (agendas ou calendários).
- 7 • Chamar a atenção para algo que acalme, como uma imagem bonita, uma música agradável ou realizar atividades como caminhar ou ver fotos antigas.
- 8 • Procurar o motivo da reação agressiva e evitar que a situação se repita.
- 9 • Evitar que o paciente saia sozinho. Instalar guizos na porta ou no portão e esconder as chaves, pode ajudar.
- 10 • Em caso de alucinações, não discutir com o paciente sobre a veracidade do que ele está vendo ou ouvindo. Tente identificar se há um fator desencadeante, como um objeto de decoração em uma sala mal-iluminada ou uma planta que balança com o vento e produz sombra.
- 11 • Quando a pessoa mostrar medo, deve ser confortada com voz calma, segurando sua mão. Assim que se acalmar, sua atenção deve ser chamada para algo real no ambiente, preferencialmente envolvendo um tema de sua predileção. Comunique ao médico.

## PROBLEMAS NA ALIMENTAÇÃO DECORRENTES DE LESÃO NEUROLÓGICA?

Existem patologias que afetam a sensibilidade, a força ou a coordenação dos músculos responsáveis pelos movimentos da deglutição, que transportam o alimento desde a boca até o estômago. Engasgos, deglutição demorada, permanência de resíduos na boca, infecções respiratórias são sintomas desta patologia.

### O QUE FAZER?

- 1 • Consultar um fonoaudiólogo.
- 2 • Verificar se o engasgo está relacionado com uma consistência específica de alimento (pastosa, líquida ou sólida) e evitar/modificar a consistência até a avaliação de um profissional.
- 3 • Apresentar os alimentos, mesmo triturados, em porções separadas.
- 4 • Durante a alimentação, manter o paciente acamado o mais sentado possível. Paciente que pode se sentar deve se manter em posição ereta.
- 5 • Quem administra o alimento deve estar posicionado na mesma altura do paciente e, em caso de limitação dos movimentos de um dos lados do corpo, deve-se posicionar no lado do corpo que está comprometido.
- 6 • Posicionar a cabeça do paciente levemente para frente e para baixo.
- 7 • Introduzir o alimento com o talher bem à frente em relação à boca.
- 8 • Oferecer pequenas colheradas.
- 9 • Solicitar que mastigue bem.
- 10 • Solicitar que não fale enquanto come.
- 11 • Certificar-se de que o paciente deglutiu toda a porção antes de oferecer outra colherada.
- 12 • Retirar próteses dentárias se estiverem frouxas.
- 13 • Solicitar a "tosse" quando houver pigarro ou engasgo e não oferecer líquido.
- 14 • Garantir que o paciente está atento e evitar alimentação em períodos de sonolência.
- 15 • Alimentar em ambiente tranquilo e sem distrações.
- 16 • Realizar a higiene oral sempre após cada refeição.

## A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO POR PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS

O paciente com alterações cognitivas, de linguagem ou de deglutição deve ser acompanhado por um médico especialista e, dependendo das suas dificuldades, ser avaliado por um neuropsicólogo e/ou por um fonoaudiólogo.

A Avaliação Neuropsicológica e Fonoaudiológica é geralmente realizada através de instrumentos que estabelecem uma visão detalhada das funções mentais, aferindo o desempenho de habilidades como atenção, percepção, linguagem, raciocínio, abstração, memória, aprendizagem, habilidades acadêmicas, processamento da informação, visuoconstrução, afeto, funções motoras e executivas - além da avaliação da fala e deglutição. Dependendo dos resultados desta avaliação, pode ser proposta a habilitação ou reabilitação das áreas deficitárias. Cada paciente necessita de estratégia personalizada, de acordo com as suas características e respostas. A ampliação das capacidades e a retomada de bons níveis de funcionamento comunicativo, social, físico e psíquico passam pela personalização da terapia.

Dentre as formas de reabilitação estão a reabilitação neuropsicológica individual e em grupo, reabilitação fonoaudiológica individual e em grupo, arteterapia individual e em grupo e treinamento em neurofeedback.

O **Neurofeedback** está entre as mais modernas tecnologias para investigação e modulação da mente. A partir de sensores colocados no couro cabeludo, são detectados os padrões de ondas cerebrais, que então podem ser redirecionados para estimular as habilidades naturais do cérebro, regenerando e desenvolvendo suas potencialidades. É possível corrigir distúrbios no funcionamento cerebral e aperfeiçoar o desempenho cognitivo e emocional através deste treinamento.





# clincog



Wilson, Barbara A. Reabilitação da memória: interagindo teoria e prática. Tradução: Clarissa Ribeiro; revisão técnica Rochele Paz Fonseca. - Porto Alegre: Artmed, 2011.

Gil, G. Busse, Leopold A. Ensinar a lembrar. - São Paulo: Casa da Leitura, 2003.

Sena, Silva S. Orestes Diniz N. Distráido e a 1000 por hora: guia para familiares, educadores e portadores de transtornos de déficit de atenção/hiperatividade. Porto Alegre: Artmed, 2007.

Ortiz, Zazo K. Distúrbios neurológicos adquiridos e fala e deglutição. Barueri, SP: Manoele, 2006.

CLINCOG – Clínica de Linguagem e Cognição

[www.clincog.com.br](http://www.clincog.com.br)

Rua Barata Ribeiro, 190, Conjunto 11, Bela Vista, São Paulo – SP  
Telefones: (11) 988131707 / 984342004