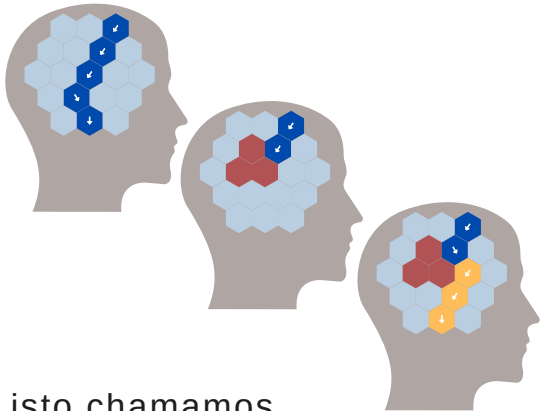


# Neuroplasticidade

O nosso cérebro é maravilhoso! Ele recupera depois de lesões. As células do nosso cérebro trocam mensagens através de caminhos. Com uma lesão, esses caminhos são danificados e as células deixam de trocar mensagens. Com a reabilitação o nosso cérebro é ensinado a criar novos caminhos que ajudam a melhorar e recuperar algumas das capacidades que se perderam.



A isto chamamos Neuroplasticidade.

A recuperação é mais rápida nos primeiros meses após o AVC, mas não há um tempo limite para a neuroplasticidade.

É normal ter momentos em que parece que retrocedeu. Isto acontece porque os novos caminhos que o cérebro aprendeu não são tão bons como os originais. Assim, é normal sentir cansaço ou não conseguir fazer coisas durante picos de stresse. Normalmente estas dificuldades são passageiras e dependem das circunstâncias. Se se mantiverem, é importante falar com um profissional de saúde.

Todos os AVC são diferentes, com recuperações diferentes. Mas o apoio dos profissionais, família e amigos são essenciais.

# Recuperar Funções Cognitivas depois de um AVC

Algumas sugestões e dicas para o dia-a-dia

916 912 470

[info@clinica-da-neuropsicologia.pt](mailto:info@clinica-da-neuropsicologia.pt)

# 10 sugestões para o dia-a-dia

- 1 Fazer uma coisa de cada vez
- 2 Remover distrações
- 3 Fazer registos, usar agendas
- 4 Utilizar alarmes ou lembretes
- 5 Ter lugares definidos para deixar as coisas
- 6 Manter uma rotina
- 7 Praticar muitas vezes a sequência de tarefas
- 8 Usar guias visuais dos passos das tarefas complexas
- 9 Saiba os seus limites
- 10 Peça ajuda aos que estão à sua volta



## Dicas para família e amigos

**Ser paciente** - a pessoa pode precisar de mais tempo para responder ou fazer uma tarefa. Respeite o tempo dela.

**Encorajar** - acompanhe os exercícios e terapias e faça-os em conjunto. A recuperação é um processo lento, por isso celebre todas as vitórias, mesmo as mais pequenas.

**Dividir tarefas** - algumas tarefas podem ser muito complexas. Divida as tarefas em passos mais pequenos para as simplificar.

**Dar instruções simples** - experimente dar instruções simples, curtas e uma de cada vez, em vez de uma lista de coisas para fazer.

**Não fazer pela pessoa** - é normal querer ajudar, mas a melhor forma é ajudar a pessoa a fazer sozinha. Por exemplo, se lhe perguntarem que dia é, em vez de dar a resposta, sugira-lhe que veja no calendário ou no telemóvel.

**Ajudar a procurar ajuda** - se detetar alguma coisa fora do normal ou reparar que é necessária ajuda adicional, incentive a procura de ajuda.