



Problemas de Comunicação Depois de um Acidente Vascular Cerebral

Os problemas de comunicação são um dos efeitos mais comuns do acidente vascular cerebral. Perder a capacidade de falar ou compreender é assustador e frustrante, e acontece em cerca de um terço das pessoas que tiveram um acidente vascular cerebral. Esta ficha explica os diferentes tipos de problemas de comunicação que podem surgir após um acidente vascular cerebral e oferece alguns conselhos práticos para ajudar a comunicação.

Problemas de Comunicação após um acidente vascular cerebral resultam, frequentemente de danos causados nas zonas do cérebro responsáveis pela linguagem, mas a capacidade de controlar os músculos envolvidos na fala também podem ser afectados. Os problemas específicos vividos por qualquer indivíduo dependerá da extensão do dano e da área do cérebro afectada.

Para a maioria das pessoas, a principal área do cérebro responsável pelos aspectos da linguagem está localizada no hemisfério esquerdo (lado). Isto significa que os danos nesta região podem afectar a sua capacidade para falar, compreender, ler e escrever.

No entanto, danos no lado direito poderão tornar a comunicação difícil porque podem limitar a capacidade da pessoa controlar movimentos cruciais, afectar a memória e tornar a organização coerente da linguagem difícil.

Definição do problema

A capacidade de comunicação pode ser afectada de muitas maneiras diferentes, mas geralmente, os problemas estão relacionados, quer a falar, ou a compreender o que as outras pessoas estão a dizer. A memória a curto prazo deteriora e a dificuldade de concentração pode tornar a comunicação ainda mais problemática para alguns.

Afasia

Uma das mais difíceis e mais comuns situações é quando, alguém de repente, não consegue falar de todo ou aquilo que diz não faz sentido. A isto designa-se de afasia. Afasia (por vezes denominada de disfasia) não causa malefícios na inteligência, mas afectará a maneira como alguém é capaz de utilizar a linguagem. Falar, compreender o que é dito, ler e escrever são todas as competências de comunicação, e todas podem ser alteradas por um acidente vascular cerebral.

Pode ser frustrante para a pessoa com AVC já que ela pode acreditar que está a falar normalmente, mas as outras pessoas não

conseguem compreendê-la. Muitas vezes isto surge porque as palavras que saem não são as que quer dizer, ou porque as frases são fracturadas e faltam-lhes palavras cruciais. A pessoa com acidente vascular cerebral pode não estar ciente disto. Algumas pessoas usam palavras com significados relacionados com a ideia que querem comunicar –por exemplo, dizem alimentos, em vez de beber – enquanto outros misturam os sons das palavras.

Disartria

Alguém que tenha problemas em constituir as palavras correctas devido à fraqueza muscular na boca sofre de disartria. A disartria também pode afectar o controlo da respiração e a capacidade de fazer sons, por isso a fala pode parecer plana, corrida, nasal ou ter um ritmo irregular.

Dispraxia

A incapacidade para controlar e coordenar os movimentos que são necessários para falar normalmente, denomina-se de dispraxia. Uma pessoa com dispraxia pode não ser capaz de falar claramente e, em casos graves, totalmente incapaz fazer sons deliberados. É diferente da disartria, porque não é consequente da fraqueza muscular, e é muitas vezes encarada e tratada como parte da disfasia. A dispraxia pode afectar o sequenciamento e a capacidade de coordenar outras acções como o discurso.

Que ajuda está disponível?

Qualquer pessoa com dificuldades comunicação após um acidente vascular cerebral deve ser encaminhada para um terapeuta da fala.

Inicialmente, o terapeuta irá avaliar as necessidades da pessoa em termos de comunicação, do discurso e das competências linguísticas. Lidar com o problema pode envolver outras pessoas, incluindo profissionais da saúde, familiares e amigos, a estes últimos deve-se oferecer aconselhamento sobre como ajudar a pessoa com acidente vascular cerebral a comunicar.

São necessárias diferentes abordagens de tratamento, dependendo se a pessoa tem afasia ou disartria, embora algumas pessoas têm ambas após um acidente vascular cerebral. O terapeuta poderá usar vários métodos para tentar estabelecer a natureza exacta das dificuldades, por exemplo, utilizando imagens.

Todos os serviços de reabilitação têm duração limitada, normalmente são oferecidos um número fixo de sessões com o terapeuta. A terapia da fala também pode ser providenciada no



privado se a pessoa sentir que beneficiaria de mais terapia. A Associação AVC tem ao dispor uma terapeuta da fala.

Todas as pessoas sofreram um acidente vascular cerebral são diferentes, e como tal, o tempo de recuperação necessário para cada uma é muito difícil de prever. Infelizmente algumas pessoas terão dificuldade de comunicação a longo prazo e podem ter necessidade de encontrar formas alternativas de comunicação, como o uso de sinais, gestos ou um quadro de comunicação.

Como posso ajudar?

Há uma série de formas que a família e os amigos podem ajudar na comunicação, mas pergunte se a sua ajuda é necessária antes de a dar.

- Estabelecer comunicação para descobrir se alguém pode usar sim ou não (ou um sinal, como polegar para cima / polegar para baixo) com precisão. Se conseguem fazer isso na maioria do tempo, então pode fazer perguntas nas quais a resposta é sim ou não, para reduzir o que querem dizer.
- Não apressar a conversa. Dê tempo à pessoa para se inteirar daquilo que diz, para responder e não interrompa. É melhor assumir que alguém pode ouvir e compreender o que lhe diz, mesmo que não respondam muito.
- Ajuste a sua comunicação ao nível correcto. Falar num tom normal de voz e tentar usar frases que são curtas e directas ao ponto. Pode ser necessário falar um pouco mais lento do que o habitual. Por exemplo, em vez de dizer, "A sua esposa telefonou e estará aqui amanhã para o buscar e levar para casa", diga, "A sua esposa telefonou." (pausa) "Ela estará aqui amanhã." (pausa) "Pode ir para casa então."
- Usar ajudas visuais para reforçar a sua mensagem verbal, tais como expressões faciais, gestos, escrita, desenho, ou mesmo uma cartão de letras ou figuras.
- Fique ou sente-se onde possa ser visto e ouvir claramente – má iluminação ou distrações não ajudam.

Principais dicas para ajudar alguém com afasia

- Lembre-se que palavras verbalizadas não são a única maneira de comunicar. Ajude a pessoa a desenvolver habilidades em tantas formas quanto possível, talvez fazendo imagens ou utilizar gestos e mímica.
- Não desista. Se não consegue saber ou adivinhar o que alguém está a tentar dizer, sugerimos-lhe fazer uma pausa e voltar ao assunto mais tarde. Depois não se esqueça!

- Não finja compreender. Se estiver a ter dificuldade em compreender alguém, seja honesto e diga-lhe: "Peço desculpa, mas não estou a perceber – vamos tentar novamente."
- Seja positivo e encorajador e lembre-os a pessoa que sofreu AVC de qualquer progresso que tenha tido.
- Faça um registo. Anote o que funciona melhor para ambos quando comunicam, porque uma pessoa com afasia pode esquecer as diversas formas disponíveis para ele/ela. Faça uma lista e consulte-a quando comunicação quebrar.
- Experimente escrever palavras-chave. Desenhos e fotografias também podem ajudar.
- Lembre-se, a pessoa não se tornou menos inteligente, trate-a como um adulto. Talvez esta atenção seja necessária de lembrar aos familiares e amigos menos sensíveis a esta situação.
- Comunicação não é gramática perfeita e frases adequadas, por isso não sinta que deve sempre corrigir os 'erros'.
- Não faça visitas em grandes grupos. É muito mais fácil alguém se concentrar, se for pouca gente. Ruídos de fundo e distrações não ajudam.
- Mantenha visitas curtas, ou faça uma pausa durante a visita. Alguém com afasia cansa-se facilmente e não responde bem quando está cansado.
- O que é certo para uma pessoa pode ser errado para outra, e precisará de respeitar as inclinações e interesses do indivíduo tal e qual fazia antes do acidente vascular cerebral.
- Não fique desencorajado se tiver um dia em que a comunicação pareça completamente impossível. O esforço pode deixar todos os envolvidos sentirem-se cansados e frustrados.

A recuperação não precisa de parar após a Terapia da Fala

Deixar de ter terapia da fala, não significa que não haverá progresso futuro. A auto-confiança e as competências podem ser aumentadas praticando a fala naturalmente em diferentes situações ao longo do tempo. Experimente e identifique os locais onde a pessoa possa praticar e desenvolver, e encontre os interesses e objectivos que possam ser desfrutados socialmente.

Pode considerar integrar-se no grupo de auto-ajuda para pessoas com acidente vascular cerebral (a associação AVC dispõe deste grupo).

Não é incomum para alguém com afasia sentir-se deprimido e frustrado, e poderá precisar de algum tipo de aconselhamento para tentar expressar os seus sentimentos sobre as mudanças de vida depois do acidente vascular cerebral. Um psicólogo clínico poderá ser útil neste tipo de situações.

O que pode ser feito em casa?

Existem muitas actividades, que podem ser feitas em casa para construir competências de comunicação e reforçar a confiança. Contar com a envolvimento de amigos e familiares pode realmente fazer uma diferença, pois eles conhecem melhor a pessoa e podem compartilhar os seus interesses. Os mais jovens irão desfrutar da oportunidade de se juntarem em alguns jogos para ajudar a restabelecer a memória e comunicação, por isso cative a maior ajuda possível.

Às vezes, planear um determinado período de tempo para fazer tarefas de comunicação ajuda. Estas são bem mais sucedidas se forem de curta duração (menos de 30 minutos) e planeadas, se possível nas alturas que a pessoa esteja mais descansada.

A seguinte lista é uma lista de ideias para tarefas e actividades que um amigo ou familiar pode iniciar com a pessoa afectada pela afasia, ou que podem ser praticadas no grupo de auto ajuda.

- Encontrar e utilizar gestos para palavras de acção comuns (por exemplo, comer, beber, escrever, dormir, compras, etc.)
- Reúna uma caixa de objectos comuns. Faça acções em torno deles. Por exemplo: "aponte para o que serve para limpar os dentes", "pegue no copo".
- Desenhe figuras de objectos comuns. Diga e escreva os seus nomes. Utilize livros puzzles de simples palavras de busca.
- Corte manchetes e fotos com legendas de jornais e conte

uma história sobre cada uma. Faça um pequeno livro de notícias e inclua artigos inteiros para quando for capaz de ler com mais facilidade.

- Faça um livro de fotos familiares, fotos de amigos e lugares que visitou, e incentive a pessoa a falar sobre eles.
- Imprima em cartões os nomes de objectos comuns e dos quartos de casa. Incentive a pessoa a ler os cartões e a localizar o objecto ou local.
- Jogue jogos de cartas, para praticar os números.
- Faça um gráfico das tarefas diárias em torno da casa, talvez com fotografias reais da pessoa a fazer as tarefas.
- Adapte uma receita favorita simples, usando imagens e/ou desenhos para os ingredientes e medidas.
- Use mapas da cidade em que vive, de Portugal e do mundo. Coloque-as num livro e refira-se aos mapas quando falar de vários locais.
- Pratique actividades diárias de escrita, tais como copiar letras ou palavras, e escolha palavras aleatoriamente para a pessoa a escrever. Incentive a pessoa a escrever cartas curtas, cartões e notas de agradecimento.
- Mantenha um grande calendário mensal, tendo em vista os aniversários. Incentive a pessoa a pôr todos os compromissos e eventos ou a escrever um item de interesse para cada dia.
- Faça uma revista e inclua algo que marque cada dia, por escrito ou desenhado, e itens tais como uma fotografia, artigos, convites ou lembranças.
- Limite a quantidade de TV que vêem e procure a interacção com outras pessoas para restaurar a arte de comunicar.



Horário de Atendimento

08h00 > 18h00

Linha de Apoio

253 812 547

Associação AVC

Rua Dr. Manuel Pais, 113 • 4750-317 Barcelos

Fax: 253 812 536

Info@associacaoavc.pt • www.associacaoavc.pt