



Efeitos Psicológicos do Acidente Vascular Cerebral



Associação AVC
Acidentes Vasculares Cerebrais





Efeitos Psicológicos do Acidente Vascular Cerebral

O AVC pode causar diferentes tipos de efeitos. A maioria das pessoas reconhecem que existem efeitos físicos como fraqueza ou problemas da fala, mas o AVC pode também causar alterações psicológicas. Estas alterações podem ser expressas na forma como as pessoas pensam, sentem ou na forma como se comportam. Esta ficha técnica explica os diferentes efeitos psicológicos que podem acontecer depois de um AVC e a ajuda que é disponibilizada.

O que causa as alterações psicológicas?

As alterações emocionais, psicológicas e comportamentais que ocorrem na sequência de um AVC são, em parte, causadas por danos físicos no cérebro. Quando as células cerebrais são danificadas, as sensações e partes do corpo controladas por essas células não funcionarão correctamente.

Cada AVC é diferente e, em grande medida, os problemas psicológicos que alguém pode enfrentar irá variar dependendo da parte do cérebro afectada e da extensão do dano. Por exemplo, o comportamento impulsivo está associado a danos na metade direita do cérebro, enquanto ataques de choro e explosões de raiva são mais comuns em pessoas com danos na metade esquerda do cérebro.

Para além dos efeitos psicológicos causados por danos no cérebro, ter uma grave doença como o AVC, estar num hospital, ou enfrentar a realidade de ter de se viver com qualquer deficiência de uma forma duradoura pode, naturalmente, afectar profundamente a saúde emocional. Pode-se sentir ansioso ou deprimido, ficar frustrado, zangado ou desorientado. Todos estes sentimentos são comuns e, embora geralmente desapareçam com o tempo, podem persistir em algumas pessoas.

As alterações psicológicas mais comuns que podem acontecer após o AVC são: depressão, apatia, labilidade emocional; e alterações da personalidade.

Depressão

A depressão é muito comum nas pessoas que sofreram um AVC – é provavelmente um dos efeitos psicológicos mais comuns após o AVC. Na verdade, é estimado que cerca de metade das pessoas que sobrevivem a um AVC sofrem uma depressão significativa no primeiro ano.

A depressão pós AVC pode afectar qualquer pessoa independentemente da sua idade, sexo, antecedentes, ou a

gravidade de seu AVC. Pode desenvolver imediatamente após o AVC acontecer, ou semanas ou meses mais tarde. Muitas pessoas não são avaliadas rotineiramente para a depressão pós AVC, e apenas uma minoria é devidamente diagnosticada e tratada. Ser avaliado e receber a correcta ajuda é crucial, já que a gestão da depressão pode realmente fazer uma enorme diferença.

O que causa a Depressão?

Sofrer um AVC pode ser uma experiência assustadora. As pessoas sentem-se assustadas, ansiosas, frustradas ou zangadas devido ao que lhes aconteceu. Estes sentimentos são normais e geralmente desaparecem com o tempo, mas em algumas pessoas evoluem para a depressão.

A depressão muitas vezes estabelece-se de seguida ao período inicial de recuperação, e a pessoa torna-se consciente de como a sua incapacidade pode afectar a sua vida quotidiana. A pessoa que teve um AVC terá, de forma sustentável, aceitar a perda de muitas das suas esperanças e planos para o futuro, bem como ter de se adaptar a um diferente papel na família e, possivelmente, a perda de uma carreira.

Também podem existir causas físicas subjacentes para a depressão. Por exemplo, a dor crónica afecta muitas pessoas após um AVC e é uma causa comum de depressão. Estar isolado pode causar baixo humor, por isso ter alguém para conversar é muito importante na redução da probabilidade de uma depressão.

Quais são os sintomas da depressão?

Há uma série de sintomas de depressão os quais devemos estar atentos. Os mais comuns incluem:

- Sentindo-se triste ou em baixo
- Uma perda de interesse nas actividades quotidianas
- O sentimento de inutilidade, desesperança e desespero
- Incapacidade em se concentrar ou dificuldade na tomada de decisões
- Ansiedade ou preocupação
- Alterações no sono ou do apetite padrão
- Perda de energia
- Sentimentos suicidas
- Baixa auto-estima.

A depressão pós AVC pode variar de leve a grave, e durar de qualquer coisa entre poucos meses a mais de um ano. O sintoma mais evidente é humor baixo, embora ocasionalmente sintomas como irritabilidade ou ansiedade sejam predominantes. Às vezes,



o sintoma emocional é melhor descrito como uma espécie de 'abaixamento' ou incapacidade para sentir prazer.

A depressão também pode causar alterações no pensamento, tais como dificuldade de concentração ou dificuldades de memória. Por vezes, este pensamento negativo torna-se desestruturante, e a pessoa pode desenvolver sentimentos de culpa ou pensamentos suicidas.

Quais são os tratamentos para a depressão?

Se está preocupado consigo ou com alguém que conheça que está deprimido, não tenha medo de falar sobre isso e de mencionar qualquer sintoma ao médico. A depressão tem menor ou mesmo nenhum impacto quando é diagnosticada e tratada precocemente. O tratamento mais eficaz é a intervenção psicológica ou o aconselhamento psicológico, combinados, se necessário, com medicação antidepressiva.

Apatia

O que é a apatia?

Apatia é uma falta de motivação ou entusiasmo. Alguém com apatia pode parecer desatento, passivo, sem espontaneidade e motivação, e pode não mostrar a variedade de expressão que normalmente apresenta. São muitas vezes indiferentes aos acontecimentos diários e insensíveis a eventos emocionais que normalmente despertam sentimentos fortes.

Pode ser difícil para os amigos e família lidarem com isto, podendo até ficar confusos ou frustrados. O cuidador ou o parceiro pode sentir-se ofendido ou negligenciado, já que a pessoa com apatia pode demonstrar menos interesse neles. Pode ser particularmente frustrante, se o indivíduo foi anteriormente activo. Pessoas com apatia necessitam de apoio e incentivo, e pode ser útil saber que a apatia não é sinónimo do indivíduo ter desistido, mas por frequência, ser o resultado de danos no cérebro.

O que causa apatia?

A apatia pós AVC, como todas as alterações do humor após o AVC, é causada por uma combinação de factores principalmente, psicológicos, biológicos e sociais. No geral, a apatia ou é o resultado de depressão pós-AVC ou é um sintoma de alterações no cérebro.

A apatia pós AVC pode não estar relacionada a episódios depressivos, mas, devido a mudanças em estruturas fundamentais

do cérebro que regulam a reactividade emocional. Certas áreas do cérebro estão envolvidas no controlo emocional. Um AVC nessas áreas pode produzir um distúrbio emocional.

A área frontal é importante para tais experiências emocionais como, de motivação, de entusiasmo, de produtividade, e de iniciativa. Um AVC nesta área pode produzir um estado apático da forma atrás descrita. Danos no lobo frontal podem ser uma causa biológica da apatia.

Gerir a apatia

Pessoas com apatia sentir-se-ão envolvidas nas tarefas e actividades, desde que sejam solicitadas e encorajadas a fazê-lo. Isto pode colocar ainda mais tensão nos cuidadores e, por isso, se está a cuidar de alguém com apatia, é importante que tenha apoio para si também. Frequentar um grupo de auto ajuda poderá ser altamente benéfico. A reunião com outras pessoas na mesma situação pode ser muito construtiva, dá suporte e pode dotar a pessoa de competências mais ajustadas para a situação em que se encontra.

Tal como acontece com muitos dos efeitos depois do AVC maior parte das vezes os sentimentos de indiferença começam a desaparecer com o tempo. Isto pode acontecer através do processo de recuperação ou com o desvanecimento da depressão. Se, no entanto, a apatia está ligada à depressão e não mostra sinais de ausência, então os medicamentos antidepressivos e o aconselhamento psicológico poderão ajudar.

Labilidade emocional

O que é labilidade emocional?

Labilidade emocional é o termo utilizado quando alguém é mais emocional e/ou tem dificuldade em controlar as suas emoções. Pode acontecer em numerosas condições neurológicas e, muitas vezes, acontece após um AVC. Algumas pessoas descrevem essa sensação, como se todas as suas emoções estivessem "muito à superfície" ou mais fortes depois do AVC. Por exemplo, algumas pessoas podem ficar irritáveis com mais facilidade, ou chorar por coisas que antes (do AVC) não lhe provocariam esta sensação. Para outras pessoas os sintomas podem ser mais exagerados, e algumas choram por pouca ou nenhuma razão. É menos comum, as pessoas rirem e não chorarem, mas novamente a emoção está fora de lugar e não coincide com o modo como se estão a sentir. Estas emoções costumam ir e vir muito rapidamente, ao contrário, de quando alguém se sente chateado e está a chorar. Algumas



As pessoas podem até alternar de chorar a rir. Apesar de o indivíduo estar ciente de que o seu choro ou riso não é ajustado à situação, podem não o controlar e isso pode ser muito perturbador. Estes episódios de choro podem ser frequentemente interpretados como depressão. Às vezes as pessoas com labilidade emocional também têm depressão, mas chorar devido a labilidade emocional não é necessariamente um sinal de depressão. Se existirem dúvidas sobre se o indivíduo tem depressão, o Psicólogo pode ser capaz de ajudar através de uma avaliação e aconselhar possíveis tratamentos.

O que provoca a labilidade emocional?

A labilidade emocional é causada pelos danos feitos através do AVC. O processo exacto pelo qual a labilidade emocional ocorre não é totalmente entendido, mas pensa-se que os danos no córtex cerebral sejam responsáveis por este fenómeno. O choro é um reflexo, o qual podemos normalmente controlar, mas pode se tornar incontrolável quando o córtex está danificado. Consequentemente, o reflexo do choro pode ser despoletado, mesmo quando a pessoa não tem razões aparentes (de forma semelhante que a sua perna mexe quando o médico usa um martelo para bater no joelho para verificar os reflexos).

O que se pode fazer para ajudar?

A labilidade emocional é muitas vezes angustiante e embaraçosa para o indivíduo, amigos e família. Compreendendo que a reacção emocional exagerada (e muitas vezes incontrolável) é devido ao AVC, pode ajudar os outros a aceitarem e ajustarem as diferenças de comportamento.

A labilidade emocional é muitas vezes pior logo após o AVC acontecer, mas geralmente diminui ou desaparece com o tempo, à medida que a pessoa recupera. Se isso não acontecer, o médico pode ser capaz de ajudar. Alguma medicação que também é utilizada para tratar a depressão, pode ajudar o controle das emoções, mesmo se a pessoa não estiver deprimida.

Dicas para ajudar alguém com labilidade emocional

Peça à pessoa afectada, como é que gostaria de ser tratada quando tiver um episódio de choro. Algumas ideias são:

- Lembre-se que ser tão emocional, frequentemente faz sentir algum embaraço ou vergonha. Não diga à pessoa para não chorar, isso não vai ajudar.

- Distracção – alterando o tema de conversa, ou tentar alguma respiração profunda pode ajudar algumas pessoas.
- Algumas pessoas acham difícil controlar as suas emoções quando outras pessoas ao seu redor estão muito emocionais. Estar ciente disto pode ajudar.
- Não ignore a pessoa, ou a abandone, a não ser que lhe sugiram isso.
- Aja como se fosse um inconveniente menor e continue a conversa, como se o episódio fosse ficando distante. Geralmente fica.
- Tocar pode ser útil – um toque no braço ou na mão, ou mesmo um abraço (se for adequado ao tipo de relacionamento). Isto pode aumentar o choro, mas pode ser preferível. É bom chorar, e às vezes ajuda as pessoas a sentirem-se melhor.
- Com um choro genuíno ou cheio de emoção, a empatia e compreensão geralmente são úteis.

Alterações da Personalidade

O AVC pode causar alterações no comportamento ou na personalidade. Pode tornar-se impaciente e irritado ou distante e introspectivo. Algumas vezes, prévios traços de carácter podem ser invertidos, por exemplo, uma pessoa de educação leve tornar-se agressiva, ou uma pessoa difícil cada vez mais passiva, ou uma pessoa um vez sociável e animada tornar-se cada vez menos sociável e isolada. O mais comum, no entanto, são os traços existentes ficarem exagerados.

Gerir Alterações da Personalidade

A família e amigos de sobreviventes de AVC afectados nesta dimensão, têm grandes dificuldades em lidar com estas mudanças de comportamento e personalidade. As pessoas podem ficar transtornadas pelas coisas que o seu parente lhes possa dizer. A vivência e o convívio podem-se tornar difíceis. Isto é especialmente verdade se o sobrevivente de AVC se tornar agressivo. Se está nesta condição, a Associação AVC dispõe de técnicos que poderão ajudar a gerir e lidar com esta situação.

Alguns sobreviventes de AVC parecem incapazes de reconhecer ou compreender que os seus comportamentos ou personalidade mudaram, e sentem que não há nada de errado com eles, por isso não têm razão para tentar mudar. Este tipo de situação é mais difícil de gerir, por isso, também é importante tentar obter apoio de outros membros da família. Pois, se a situação está a



tornar-se demasiadamente difícil de gerir e para evitar situações de confronto e de afastamento, a família em conjunto terá de encontrar as melhores estratégias de gestão para esta situação.

Ajudar os sobreviventes de AVC tornarem-se conscientes das suas acções e do efeito que está a ter nas pessoas, pode ajudá-los a mudar o seu comportamento. O aconselhamento psicológico pode oferecer o apoio necessário tanto ao doente como ao cuidador. Participar num grupo de auto-ajuda de pessoas com AVC poderá ser bastante útil, já que socializar com outras pessoas que tenham tido AVCs pode permitir obter uma maior compreensão da doença.

Precisamos de encontrar a nossa própria maneira de lidar com estas mudanças e muitas vezes estas coisas levam o seu tempo. À medida que o cérebro passa pelo processo de cicatrização, as mudanças que ocorrem podem começar a ficar mais 'geríveis' para todas as partes envolvidas.

Ajuda disponível

Se você ou a sua família ou o cuidador notar alterações que lhe estão a afectar, discuta o assunto com o seu médico. Pode ser que profissionais, como o psicólogo e o psiquiatra o possam ajudar a encontrar as soluções ou estratégias adequadas. É importante que seja ajudado a encontrar alguma forma para tornar a sua vida futura o mais significativa e preenchida possível. Manter a sua moral é um aspecto crucial do seu bem-estar psicológico. As pessoas ao seu redor podem contribuir muito para isso. Eles devem assegurar que compreendem os motivos para quaisquer mudanças do seu comportamento ou emoções após um AVC, de modo a que possam perceber o que aconteceu e ajudar o mais possível.

Aconselhamento Psicológico

Reconhecer o que aconteceu, e aceitar a mudança de vida é um passo importante no processo de recuperação. O serviço de aconselhamento psicológico tem como objectivo, encorajar o indivíduo a falar sobre os seus pensamentos e sentimentos, ajudando-o a integrar a experiência de uma forma saudável e equilibrada. Com a orientação do seu psicólogo, terá a oportunidade de olhar para a forma como o AVC tem afectado a sua vida e descobrir maneiras de progredir. Ter espaço para falar de certas coisas através do seu próprio ritmo pode ser muito útil. Irá obter uma imagem mais clara do que se avizinha

e ajudá-lo a sentir a sua vida mais controlável, trabalhando e tentando encontrar soluções para os problemas.

Medicação

A medicação antidepressiva é normalmente prescrita para tratar a depressão, mas é utilizada ocasionalmente na apatia ou na labilidade emocional. Funciona através de uma acção sobre as substâncias químicas no cérebro. Muitos antidepressivos são eficazes e cerca de dois terços das pessoas que os tomam, beneficiam. Como os antidepressivos necessitam de, pelo menos, duas semanas para funcionar correctamente, vale a pena continuar a tomá-los, mesmo que não se sinta melhor imediatamente. No entanto, como acontece com qualquer outra medicação, pode haver efeitos secundários, tais como fadiga ou boca seca. Pode precisar de experimentar mais de um tipo de antidepressivo antes de encontrar um que seja eficaz.

Auto Ajuda

Há também muitas coisas que você mesmo pode fazer para melhorar o seu bem-estar psicológico. Nem todas as sugestões serão adequadas para todos, mas a maioria das pessoas poderá, pelo menos, encontrar uma ou duas úteis.

- **Mantenha-se informado:** A falta de conhecimento acerca do AVC pode levar à incerteza e, podem surgir mal entendidos que podem adicionar mais preocupações. Tendo informações sobre o AVC pode ser reconfortante e, se houver algo que não tenha a certeza ou não compreenda, não tenha medo de perguntar ao seu médico ou prestador de cuidados que lhe explique. A Associação AVC também pode ajudar na informação sobre o AVC e os seus efeitos.
- **Contacto Social:** Encontrar-se com pessoas regularmente, todos os dias se possível, é uma importante fonte de bem-estar. Falar com os outros pode ser uma grande ajuda. Se conseguir, mantenha o contacto regular com a família e amigos, e tente não afastar-se das pessoas ou presumir que é um fardo.
- **Grupos de Apoio:** Muitas pessoas consideram os grupos de apoio muito úteis. Fornecem uma oportunidade de conhecer pessoas que tenham passado por uma experiência semelhante, e muitos organizam actividades sociais. Os grupos de apoio são orientados especificamente a pessoas afectadas por AVC.
- **Passatempos e interesses:** Voltar aos passatempos e interesses



é uma parte importante do processo de reabilitação após AVC. É uma boa oportunidade para tentar e experimentar coisas novas. Tente não ficar bloqueado ou mesmo posto de lado, por causa de pensamentos que lhe digam que é incapaz de fazer as coisas tão bem como antes de sofrer o AVC. Muitas actividades podem ser adaptadas para lhe permitir continuar a desfrutá-las.

- Exercício: Recentes pesquisas mostram que o exercício é muito benéfico no tratamento e prevenção da depressão. Fazer qualquer actividade física regular, porém suave, pode ajudar.

- Alimentação saudável: As pessoas deprimidas muitas vezes perdem o apetite, e uma má alimentação pode fazê-lo sentir cansado e degradado. Tentar comer refeições regulares com frutas frescas e legumes todos os dias.
- Existem livros de auto-ajuda disponíveis com mais informações sobre como viver com um AVC, depressão e doença crónica. Estão disponíveis na maior parte das livrarias e bibliotecas.



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