



# COMO LIDAR COM A AFASIA NA MINHA VIDA?



10

Comunicar é parte essencial do dia-a-dia. É através da comunicação que nos é possível participar de forma ativa no círculo familiar, na comunidade e na sociedade. **A afasia, como perturbação da linguagem, interfere na comunicação com os outros, afetando negativamente as relações interpessoais e as rotinas diárias, de quem a apresenta.**



### CONSEQUÊNCIAS DA AFASIA

- > Sentimentos depressivos;
- > Diminuição da qualidade de vida e do bem-estar;
- > Redução dos contactos sociais e aumento do isolamento social;
- > Menor envolvimento e sensação de realização com atividades diárias;
- > Redução dos papéis sociais que antes eram desempenhados pela pessoa com afasia;
- > Redução das atividades significativas e de lazer;

#### > **Diminuição da participação social.**

A falta de acessibilidade comunicativa, que deve pressupor a adaptação de materiais, dando **acesso à mesma informação** a todos, com ou sem perturbação da comunicação, exclui a pessoa com afasia em diferentes contextos. A comunidade deixa de ser acessível pelas barreiras comunicativas e pela falta de adaptação, e a pessoa com afasia evita, por isso, comunicar em comunidade.



### COMO VOLTAR A TER UMA PARTICIPAÇÃO ATIVA?

Para **participar** é necessário **interagir** e para interagir é preciso **comunicar**. Para comunicar é importante que a **pessoa com afasia e o seu parceiro de comunicação tenham competências para isso**.

A pessoa com afasia não deve apenas ser capaz de comunicar de forma eficaz, segura, confortável no contexto de terapia ou de reabilitação. Por vezes, por proteção e na sequência de experiências negativas, a pessoa com afasia evita comunicar com outras pessoas com quem não convive diariamente e/ou com estranhos, no entanto o **treino e a vivência de situações comunicativas em contextos reais, permitem-lhe voltar a ser ativo e participativo**.

São estas oportunidades que permitem resolver problemas comunicativos e consciencializar a comunidade para a participação social da pessoa com afasia e a necessidade de mudança comunicativa ao adaptar a comunidade, tornando-a **acessível**.

**A pessoa com afasia deve permitir-se a comunicar com os outros, com diferentes formas e meios, participando em conversas, em atividades e partilhando opiniões.**

Com o objetivo de otimizar esta participação devem ser considerados:

- > **Fatores pessoais (da pessoa com afasia)** - motivação, ter boas condições físicas e psicológicas e boas competências para utilizar estratégias comunicativas;
- > **Fatores sociais** - papel desempenhado pelo cuidador/familiar, características do parceiro comunicativo, isto é, conhecimento, boa-vontade e competências;
- > **Fatores ambientais** - sossego, silêncio e familiaridade do espaço;





Foram ainda identificadas as seguintes **estratégias**:

1. **Estar envolvido** - ser parte das decisões, ser parte das conversas;
2. **Ser respeitado** - ver as suas decisões e opiniões serem consideradas, não ser infantilizado;
3. **Ser determinado e perseverante** - não evitar novas situações, por experiências negativas passadas;
4. **Divulgar a afasia** - consciencializar os seus parceiros comunicativos;
5. **Focar nas soluções para os problemas;**
6. **Ter amigos e familiares/cuidadores** que conhecem bem a afasia e que podem ajudar;
7. **Participar em eventos na comunidade;**
8. **Participar em organizações sociais para pessoas com afasia** como o IPA;
9. Usufruir de um **serviço de reabilitação satisfatório;**
10. **Ter uma atitude positiva e tolerante** para com os outros;

Cada pessoa com afasia e os seus familiares devem, com o apoio/ajuda do Terapeuta da Fala, **encontrar as melhores estratégias para facilitar uma participação social mais ativa e eficiente** e implementá-las de imediato. Não se pode aguardar por uma recuperação linguística, que nem sempre irá acontecer, compreendendo que uma boa comunicação ou um bom comunicador não estão dependentes das melhorias na expressão. Mais importante do que o aumento das interações, devem ser **promovidas interações prazerosas e satisfatórias**.

**Referências bibliográficas:**

- (1) Bronwyn Davidson, T. H. (Agosto de 2008). *Social Participation for Older People with Aphasia: The Impact of Communication Disability on Friendships. Topics in Stroke Rehabilitation.*
- (2) Dorze, G. L., Salois-Bellerose, É., Alepins, M., Croteau, C., & Hallé, M.-C. (20 de Dezembro de 2013). *A description*

- of the personal and environmental determinants of participation several years poststroke according to the views of people who have aphasia.* p. 421-439.
- (3) Ruth J. P. Dalemans, L. P. (2008). *A description of social participation in working-age persons with aphasia: A review of the literature. Aphasiology,* pp. 1071-1091.

**Com a colaboração de:**

Helena Marques (Terapeuta da Fala).

*Todas as fichas informativas são revistas por pessoas com afasia e cuidadores.*