



COMO LIDAR COM EMOÇÕES NA AFASIA?



11

Após uma lesão cerebral torna-se **difícil gerir as emoções**. Elas ficam confusas! A pessoa com afasia pode sentir duas coisas **diferentes ou opostas** ao mesmo tempo. Um exemplo disto, é o momento de alta do hospital: as emoções são um misto de felicidade por voltar a casa, mas também de medo das mudanças na sua vida e da incerteza face ao futuro.

Emoções Ambivalentes



AMAR E ODIAR AO MESMO TEMPO

A maior parte das pessoas com afasia sofre um conflito emocional. É difícil gerir as emoções. Pensemos na relação com um cuidador próximo. Por um lado, sente gratidão. É bom sentir que é amado e que o seu familiar está presente para ajudar, mas, por outro lado, não quer perder a sua independência. Surgem sentimentos de revolta e irritação face à superproteção desse cuidador ou de toda a família.

Lembre-se:

- > **A afasia não o define.**
- > **As dificuldades na comunicação são frustrantes para si, mas também para a sua família.**
- > **Tente** comunicar **o que sente** e **o que quer para si**, sem que para isto tenha que magoar o seu familiar.
- > **O Psicólogo e o Terapeuta** da Fala podem ajudar neste processo!



NÃO ESTÁ SOZINHO!

As outras pessoas também têm sentimentos mistos.

Isto não acontece só com a pessoa afasia. Os familiares e amigos também experienciam estes sentimentos. Por um lado, querem que a pessoa com afasia melhore e fique o mais independente possível, mas por outro sentem receio que algo de mau lhe volte a acontecer. É difícil gerir estas emoções! Por vezes, estes não sabem o que fazer.

É importante pedir ajuda ao Psicólogo tanto para a pessoa com afasia como para o familiar e cuidador.

Lembre-se:

- > A vida de ambos mudou!
- > Ambos estão a adaptar-se!
- > Ambos estão a enfrentar uma nova realidade!
- > Ambos têm sentimentos!
- > Ambos precisam de apoio!

Tenho afasia... e agora... o que sinto?



DEPRESSÃO

76% das pessoas com afasia têm depressão. A depressão pode advir das lesões provocadas no cérebro, sendo necessário introduzir fármacos que auxiliem no equilíbrio hormonal e emocional dos sintomas. Além deste desequilíbrio funcional surgem as alterações na auto-estima e autoimagem que contribuem ainda mais para o estado depressivo.

Lembre-se:

- > A depressão não é uma coisa de pessoas fracas.
- > A depressão deve ser tratada por um psicólogo
- > A existência de depressão pode comprometer os resultados das terapias e a recuperação no geral
- > A medicação pode ser importante e necessária!



ALTERAÇÕES NO COMPORTAMENTO

Dependendo da extensão da lesão cerebral, a afasia pode fazer-se acompanhar de alterações comportamentais como uma maior impulsividade ou uma desadequação social face ao contexto. Isto acontece porque outras áreas do cérebro, além da responsável pela linguagem, foram afetadas, provocando mudanças no funcionamento e personalidades prévias. Podem ainda ocorrer comportamentos como: maior agressividade, reações desproporcionais, humor depressivo, dependência, reações de indiferença, negação e tendência para um comportamento eufórico (risos desadequados).

Lembre-se, nestas situações o Psicólogo pode ajudar a:

- > Compreender estas mudanças;
- > Gerir as emoções resultantes das alterações e construir uma imagem positiva de si mesmo!



ISOLAMENTO

A afasia afeta a comunicação. Conversar torna-se um desafio! A afasia causa stress, frustração e ansiedade. Verifica-se uma redução dos contactos sociais.

O receio de tentar...

As dificuldades e inaptidão para comunicar que os outros demonstram...

As tentativas de comunicação falhadas...

Resultam em isolamento, sensação de incompetência, perda de iniciativa para comunicar, entre outras.

Lembre-se:

- > A pessoa com afasia continua a ser inteligente.
- > A pessoa com afasia sabe o que quer dizer.
- > Comunicar é mais do que falar: por isso é fundamental que tanto a pessoa com afasia como os seus familiares mais próximos e amigos aprendam estratégias para conversar. Conversar é possível sim! Como? Fale com um terapeuta da fala!

MUDANÇAS DE HUMOR

A labilidade emocional é frequente! O que é isto? Alterações repentinas de humor ou várias mudanças de estados de espírito no mesmo dia. Isto acontece, principalmente, quando os níveis de ansiedade estão elevados provocando sentimentos confusos devido à desregulação hormonal. Estas mudanças de humor também estão relacionadas com as dores persistentes resultantes das sequelas físicas e do cansaço rápido que são comuns após a lesão cerebral.



IRRITABILIDADE FÁCIL

Sensação de **falta de controlo + sentimentos de frustração + pensamento de que ninguém o compreende** = Irritabilidade.

É difícil gerir as emoções quando a comunicação falha!

A frustração é natural! Se os familiares e amigos não tiverem atenção à forma como falam para a pessoa com afasia (por exemplo: dar demasiadas opções erradas e interrompendo as suas tentativas) isso pode deixá-lo **zangado e magoado**, escalando o nível de irritabilidade!

Lembrem-se: Pedir ajuda ao psicólogo para lidar com as emoções e a um terapeuta da fala para comunicar pode fazer toda a diferença!

11 › COMO LIDAR COM EMOÇÕES NA AFASIA?

Referências bibliográficas:

- (1) American Stroke Association
(2) Code, Chris & Herrmann, Manfred. (2003). *The relevance of emotional and psychosocial factors in aphasia to rehabilitation*. *Neuropsychological rehabilitation*. 13. 109-32. 10.1080/09602010244000291.
(3) Worrall, Linda & Ryan, Brooke & Hudson, Kyla & Kneebone, Ian & Simmons-Mackie, Nina & Khan, Asad

& Hoffmann, Tammy & Power, Emma & Togher, Leanne & Rose, Miranda. (2016). *Reducing the psychosocial impact of aphasia on mood and quality of life in people with aphasia and the impact of caregiving in family members through the Aphasia Action Success Knowledge (Aphasia ASK) program: Study protocol for a randomized controlled trial*. *Trials*. 17. 10.1186/s13063-016-1257-9.

Com a colaboração de:

Verónica Rodrigues
(Psicóloga e Neuropsicóloga).

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