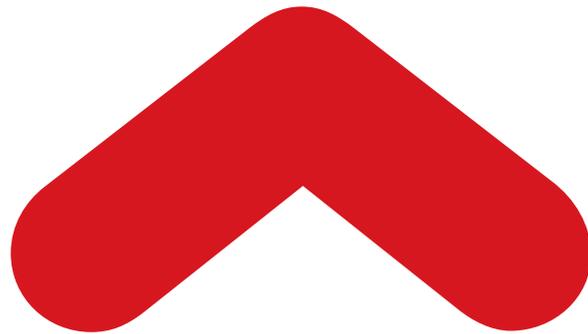




O MEU FAMILIAR/ AMIGO TEM AFASIA. JÁ CHEGOU A CASA... O QUE SABER?



18

O seu familiar/amigo que tem afasia já está em casa. Esta é uma nova fase para todos. É uma nova adaptação à vida numa condição diferente...



O seu familiar/amigo está de regresso a casa e tem afasia. Por esta altura já está mais familiarizado com o que é a afasia. **Viver com afasia é um verdadeiro desafio para duas ou mais pessoas que querem comunicar-se!**

A comunicação une as pessoas e deve evitar anular e/ou substituir o seu familiar/amigo com afasia. O regresso a casa é algo que, possivelmente, já foi preparado anteriormente, com o levantamento de necessidades e organização de espaços, rotinas, produtos, entre outros. Contudo, é um **momento de transição** para o qual nunca estarão totalmente preparados. **É uma nova adaptação para todos (Ler ficha n.º 10).**



É normal que se sinta preocupado e tenha muitas coisas para **planear** para receber o seu familiar/amigo da melhor forma. São **muitas mudanças** que aconteceram de forma rápida e inesperada **(Ler ficha n.º 11).**

É provável que nesta altura o seu familiar/amigo se sinta feliz por regressar a casa. Contudo, em muitos casos, a afasia mantém-se e isso traz consigo alguns sentimentos negativos. Com a saída do ambiente hospitalar, é nesta fase que o seu familiar/amigo se vai deparar com **novas dificuldades e desafios que vão aprender a ultrapassar e superar juntos.** Não se esqueça que, numa conversa, a afasia mascara e oculta as competências do seu familiar/amigo. A comunicação está presente em praticamente todos os momentos do vosso dia-a-dia. **Lembre-se que as palavras faladas não são a única forma de comunicar.** Esteja atento a todas as formas em que o seu familiar/amigo comunica (sejam gestos, desenhos, expressões faciais, escrita ou tentativas, caderno de comunicação, entre outros) e, se teve oportunidade, lembre-se das estratégias que aprendeu com o/a terapeuta da fala na fase de hospitalização.



Se sente que não sabe o que pode fazer para comunicar melhor com o seu familiar/amigo, é fundamental que partilhe essa informação com o próximo terapeuta da fala que vos vai acompanhar.

O MEU FAMILIAR/AMIGO VAI CONTINUAR A REABILITAÇÃO?

O **plano terapêutico é um processo dinâmico** que é reajustado de acordo com a evolução apresentada pela pessoa com afasia, com as diferentes fases em esta se encontra e com as suas necessidades de momento. A intervenção inicia-se na fase aguda de hospitalização e prolonga-se ao longo do tempo.

Após a alta, a frequência das sessões pode diminuir e os objetivos de intervenção podem ser uma continuação do que estava a ser desenvolvido na fase de hospitalização e/ou terem que ser reajustados. Pretende-se, conjuntamente com estratégias compensatórias, a generalização das competências da pessoa com afasia para as novas necessidades, desejos e contextos em que esta vai estar inserida (veja mais sobre isto na **ficha n.º1**). Saiba que as **Recomendações de boas práticas na afasia** dizem que, tanto o doente como os seus familiares / cuidadores devem participar na definição de objetivos na terapia, por isso, tente envolver-se no processo de decisão e de reabilitação.

A comunicação está presente em quase todos os momentos e é importante que ambos consigam contornar as dificuldades que existem. O que é que ainda é difícil quando vocês comunicam? O que é que já melhorou desde a fase de hospitalização? É importante refletir sobre estas e outras questões, juntamente com os profissionais que vos acompanham, e incluir no plano da terapia sessões em que seja feito o treino das estratégias que ajudam a comunicar melhor.

Saiba que no IPA (Instituto Português da Afasia) também existem respostas (grupos, encontros, formações, entre outros) dirigidas à pessoa com afasia e ao cuidador.

COMO POSSO AJUDAR EM CASA?

Os **desafios para quem tem e quem vive com afasia são constantes**, mas também para quem comunica com ele. Implica uma reorganização da vida em muitos aspetos. É frequente que o seu familiar/amigo experiencie sentimentos de tristeza, raiva, cansaço, ansiedade e até depressão. É importante encorajar e apoiar a pessoa com afasia, tentando não a substituir, percebendo que responsabilidades e tarefas ainda é capaz de assumir ou tentar redefini-las e adaptá-las à nova condição.



É importante evitar o isolamento social e promover, no que for possível, a auto-confiança, independência e autonomia da pessoa com afasia (ex. deixar a pessoa escolher a comida, ajudar nas compras, participar nas tarefas domésticas, entre outros).

Estabelecer rotinas vai ajudar. Aproveite essas rotinas e o dia-a-dia para estimular e melhorar a comunicação com o seu familiar/amigo. Não tente assumir o papel de “terapeuta” ou “professor” e deixe tarefas mais específicas para os momentos de reabilitação com o/a terapeuta da fala. Tente generalizar as tarefas das sessões para o contexto domiciliário e/ou outros.

COM(VIVER) A AFASIA: UMA PARTILHA DE TODOS

Não restrinja os contactos sociais do seu familiar/amigo.

É bom receber visitas. Apenas garanta que essas visitas não são um momento de stress e tente limitar o número de pessoas presentes por forma a evitar demasiada confusão, barulho e o cansaço do seu familiar/amigo.

É natural que a rede de pessoas presentes na vida do seu familiar/amigo se altere ou, até mesmo, que venha a diminuir.

A pessoa com afasia pode sentir-se socialmente isolada. Assim, é importante que haja visitas de outros familiares e amigos, com quem o seu familiar/amigo partilha laços, histórias e interesses.



Contribua e encoraje o seu familiar/amigo a continuar com a vida, na medida do que for possível e o melhor que conseguir e puder. Ajude-o a manter-se ativo na comunidade. Incentive-o a continuar a usar as tecnologias (se era um hábito prévio) e manter contactos que sejam significativos para ele/a.

Por ser uma condição ainda desconhecida, por vezes, pode caber-lhe a si, enquanto familiar/amigo, contribuir para uma mudança de atitude dos outros perante o seu familiar/amigo. Isso implica consciencializar e explicar a outras pessoas o que é a afasia e como é que esta afeta a pessoa e a comunicação.



E não se esqueça: Não está sozinho! Partilhe com os profissionais de saúde as suas preocupações e dificuldades e procure conhecer outras pessoas que estão a passar pelo mesmo processo. Vai ver que isto pode ajudar!

No IPA podemos ajudar, não só com uma abordagem terapêutica participativa e especializada, mas também com diversas respostas para os familiares / amigos e cuidadores. Contacte-nos!

Referências bibliográficas:

- (1) Fox, L., P, S., Bawden, K. & Packard, D. (2004). Critical elements and outcomes of a residential family-based intervention for aphasia caregivers. *Aphasiology*, 18:12, 1177-1199.
- (2) Le Dorze, G. & Brassard, C. (1995). A description of the consequences of aphasia on aphasic persons and their

relatives and friends, based on the WHO model of chronic diseases, *Aphasiology*, 9:3, 239-255, doi: 10.1080/02687039508248198

(3) Matos, M.A.C., Jesus, L.M.T. & Cruice, M. (2014). Consequences of stroke and aphasia according to the ICF domains: Views of Portuguese people with aphasia, family members and professionals. *Aphasiology*, 28(7), 771-796.

Com a colaboração de:

Mariana Ferreira (Terapeuta da Fala).

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