

Gaguez: modificar, facilitar e encerrar

 Todos nôs temos alturas em que não conseguimos ser fluentes a dizer o que pretendemos, em que nos "engasgamos", em que não encontramos a palavra certa para continuar o raciocínio, sobretudo alturas em que estamos cansados, sob pressão ou quando temos que falar em público… Para nôs, as disfluências surgem como forma de ganhar tempo para formular a nossa mensagem, enquanto que o indivíduo com gaguez sabe o que quer dizer e manifesta disfluências não intencionais. Se pensarmos que a comunicação é a base das relações sociais, o impacto desta patologia na vida de um indivíduo pode ser tão grande que acabe por tornar-se mesmo incapacitante. J´ imaginou como se sentiria se fosse a uma entrevista de emprego (j´ por si uma situação de stress) e não conseguisse, na recepção, dizer o seu nome? Ou se fosse a um café, quisesse um café mas, por se sentir inseguro com essa palavra e para evitar gaguejar, pediu leite? E se estivesse perdido e não conseguisse pedir indicações? Estas pequenas situações têm um enorme impacto na qualidade de vida do indivíduo com gaguez e tornam muitíssimo importante a procura de ajuda. Gaguejar caracteriza-se por uma diminuição na velocidade do discurso, maior esforçõo físico e mental no acto de falar e interrupções da transmissão da mensagem. É frequente a repetição de partes da palavra (ex.: pa-pa-pato) ou bloqueios, sobretudo quando as palavras começ&am pelas fonemas p,t,k,b,d,g, prolongamento de sons, sobretudo no "s" e no "ch" (ex.: ssssaia). Pode ser visível tensão e esforçõo no acto de fala. Estas características podem levar, por parte do indivíduo com gaguez, a comportamentos de evitamento (pausas fingindo pensar, substituição de palavras que consideram difíceis, mecanismos de arranque…), emoções negativas, como o medo, e mesmo alterações relacionadas com a resposta do sistema nervoso simp´tico ao medo e agressão, como por exemplo parar a respiração, aumento da frequência cardíaca, pressão sanguínea, sudação ou piscar de olhos. Muitas vezes, utiliza-se a met´fora do "iceberg" para tentar explicar o que ocorre na gaguez: na maior parte dos casos a parte visível é muito pequena e é preciso explorar todos os sentimentos negativos subjacentes à gaguez, como sejam a tensão e o medo do insucesso. Entre os 3 e os 5 anos, cerca de 4 a 5 por cento das crianças gagueja, mas apenas 1 por cento dos casos se mantém. Nesta fase, a gaguez surge como resposta ao desenvolvimento linguístico e facilmente perdura se a criança encontrar modelos com gaguez ou com um discurso acelerado, se as suas disfluências forem valorizadas e rotuladas. Com o avanço das técnicas de neuroimagem, é hoje possível investigar a gaguez mais cuidadosamente, apesar de se tornar difícil distinguir o que est´ na origem do distúrbio e o que resulta das compensações criadas pelo indivíduo ao longo dos anos. É bastante consensual o reconhecimento da existência de ´reas hiperactivadas no hemisfério direito (relacionadas com as funções motoras) e um atraso da circulação da informação e na chegada a um local específico do hemisfério esquerdo. Tendo em conta esta premissa, existe um software, o Speech Easy que permite ouvir a voz pré-gravada com atraso, activando assim a matriz do processamento normal e evitando a gaguez, é um software que pode ser utilizado na intervenção. Similarmente, o mascaramento auditivo e a fala simultânea podem evitar a ocorrência de gaguez e ser um bom ponto de partida, demonstrando ao indivíduo que é capaz de produzir discurso sem gaguejar. Sabe-se também que a gaguez não afecta o canto, o que est´ relacionado com a activação de zonas cerebrais distintas, nomeadamente do hemisfério direito, mais relacionado com as habilidades artísticas. Estuda-se ainda a hip&ocute;tese de as alterações de activação cerebral estarem relacionadas com um excesso de dopamina, um neurotransmissor respons´vel pela automatização de muitas funções, inclusive do controlo motor. J´ foram desenvolvidos estudos com f´rmacos que, possivelmente, poderiam ajudar a controlar melhor a gaguez, mas ainda não h´ um f´rmaco cujos efeitos benéficos superem os efeitos secund´rios e que possa ser utilizado nestes casos. Ora, se não h´ nenhum comprimido, então como poderemos "tratar" a gaguez? Se estivermos a falar de uma criança, então, recorrendo à plasticidade cerebral, o tratamento poder´ ainda ser possível, mas, na maior parte dos casos, sou de opinião que a gaguez pode ser considerada como uma doença cr&ocute;nica, o que é preciso é aprender a control´-la. Assim, esse apoio para ultrapassar a gaguez deve ser procurado junto de um terapeuta da fala e, nalguns casos, com a ajuda de um psic&ocute;logo, sobretudo no sentido de explorar técnicas de controlo da ansiedade e de relaxamento. H´ muitas abordagens diferentes à gaguez, a partir deste ponto foco-me na metodologia que defendo e utilizo na minha pr´tica clínica. Em primeiro lugar, creio que é fundamental avaliar o impacto da gaguez no dia-a-dia do indivíduo, para isso temos que saber: o que acha da sua gaguez? qual a sua profissão? quando e como ocorre a gaguez? o que diminui a gaguez? o que a aumenta? Partindo da an´lise do quadro de gaguez, a minha intervenção segue o modelo CALMS (HEALEY et al., 2004): • Cognitivo: Consciencializar para a gaguez e para a fluência e melhorar os pensamentos e percepções acerca da sua gaguez. • Afectivo: Adoptar sentimentos, emoções e atitudes positivas face à gaguez, melhorando a auto-estima. • Linguístico: Melhorar o controlo do discurso em situações que exijam menor e maior controlo, colocando o paciente em situações distintas e aumentando a exigência sempre que alcança novo sucesso. • Motor: Incentivar ao uso de estratégias de modificação de fala – os 3 D'S (SHAPIRO, 1999): discutir a forma como é produzida fluência, demonstrar o que acontece na fluência e na gaguez e praticar actividades que promovam a fluência. Neste campo podem ser utilizadas técnicas como começos prolongados, paragens, menor velocidade para melhor controlo dos movimentos. • Social: Tentar estabelecer

situações de interacções positivas, reduzindo o impacto dos factores causadores de disfluência. No fundo, o importante é que o indivíduo com gaguez consiga tornar-se mais fluente, controlando a sua gaguez e encarando-a de frente. A terapia da fala centra-se, essencialmente, na procura da identificação do que acontece quando gagueja, na aprendizagem de estratégias para relaxamento, controlo de respiração e modificação do padrão de fala, ou seja, alterar voluntariamente a sua gaguez. Esta aprendizagem deve ser levada a cabo em diversas situações (leitura, monólogo, em conversa) que depois deverão ser praticadas pelo indivíduo sozinho, com algum de confiança e, finalmente, no seu dia-a-dia. Artigo publicado em

<http://faleconnosco-saude.pt/especialidades/terapia-da-fala/artigos-terapia-da-fala/81-gaguez-modificar-facilitar-encarar>

Sobre o Autor

Terapeuta da Fala Ana Rita Costa, Diretora de Fale Connosco - Saúde Personalizada Lda

Site: <http://faleconnosco-saude.pt/> E-mail: geral@faleconnosco-saude.pt Telefone: 91 777 00 62

Source: <http://www.artigopt.com>