



## Mitos e Factos sobre Gaguez

**Mito:** As pessoas que gaguejam não são inteligentes.

**Facto:** Não existe qualquer relação entre gaguez e inteligência.

**Mito:** Ansiedade e nervos causam gaguez.

**Facto:** Nem a ansiedade, nem o nervosismo são as causas da gaguez. Também não se pode assumir que as pessoas que gaguejam tenham mais tendência para serem nervosas, ansiosas ou tímidas. Os diferentes tipos de personalidade podem ser encontrados tanto em pessoas com gaguez, como em pessoas sem gaguez.

**Mito:** A gaguez pode ser “apanhada” por imitação ou por se ouvir outra pessoa a gaguejar.

**Facto:** A gaguez não se “apanha”. Ainda não se sabem as causas exactas da gaguez, no entanto estudos recentes indicam que a história familiar (genética) e o desenvolvimento neuromuscular, em interação com diversos factores do meio, têm um papel importante no início da gaguez.

**Mito:** Ajuda dizer à pessoa com gaguez para “respirar fundo antes de falar” ou “pensar primeiro no que vai dizer”.

**Facto:** Estes conselhos apenas deixam a pessoa ainda mais consciente do seu problema, podendo, até mesmo, agravar a gaguez. Respostas mais adequadas incluem ouvir pacientemente e dar você mesmo o exemplo, falando de forma pausada e clara.

**Mito:** O stress causa gaguez.

**Facto:** Tal como anteriormente referido, a gaguez é um problema complexo e tem uma causa multifactorial. O stress não é a causa da gaguez, mas certamente pode agravá-la.

Traduzido e adaptado por Elsa Margarido, Terapeuta da Fala (2014).