

# Módulo 7: Autismo



<https://pixabay.com/photos/team-friendship-group-hands-4529717/>

# Aprender sobre autismo

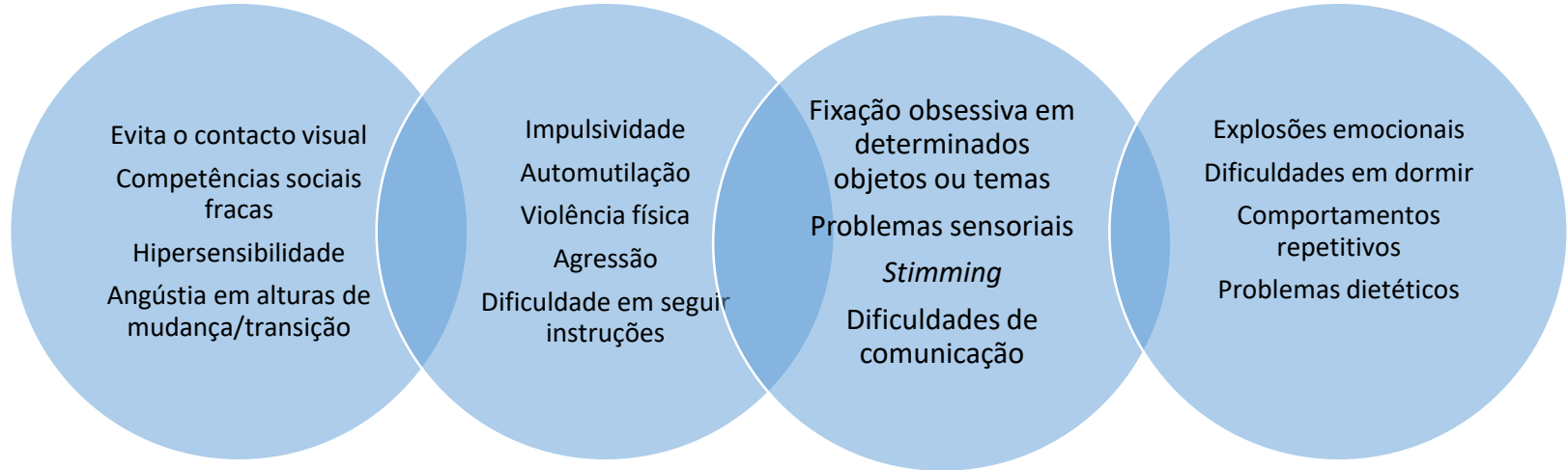
Autismo, ou Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) é uma perturbação que faz com que as pessoas tenham dificuldades ao nível das competências sociais, de comportamentos repetitivos, do discurso e da comunicação não-verbal.

Algumas pessoas com autismo moderado poderão frequentar escolas convencionais com assistência.

Outros indivíduos poderão não ter competências verbais e poderão necessitar de muito apoio extra com necessidades de cuidados e poderão frequentar escolas para crianças com necessidades especiais.

As pessoas com autismo com competências verbais poderão interpretar as informações muito literalmente. Isto significa que poderá não ser fácil entenderem o sarcasmo, comportamentos não verbais e expressões faciais. O indivíduo poderá falar num tom de voz monótono, falar muito depressa ou muito devagar e poderá debater-se para reconhecer quando as pessoas com quem comunica estão a expressar emoções

## Quais são os efeitos do autismo no indivíduo?



# Sintomas e comportamentos expectáveis do autismo

## Problemas sensoriais

Os problemas sensoriais referem-se à visão, audição, tato, olfato e paladar.

A pessoa com autismo poderá ficar sobrecarregada e angustiada por alguns dos sentidos.

Clique em cada sentido abaixo para mais informações:

[Visão](#)

[Audição](#)

[Paladar](#)

[Olfato](#)

[Tato](#)



# *Stimming*

Quando a pessoa de quem cuida é superestimulada ou se sente desconfortável ou sobrecarregada, poderá utilizar comportamentos de *stimming*.

O *stimming* (ou comportamentos de autoestimulação), inclui, entre outros:

Balançar

Agitar as  
mãos

Estalar os  
dedos

Andar para  
trás e para a  
frente

Repetir  
palavras ou  
frases

# Explosões agressivas/violentas

As pessoas com autismo poderão apresentar explosões violentas ou de agressão, pois poderão não ter a capacidade para comunicar as suas necessidades.

Isto pode ser extremamente desafiante para o cuidador.

Os cuidadores poderão ter de se proteger e a outros familiares contra a violência física. Tais comportamentos afetam também o bem-estar emocional e mental do cuidador e dos outros familiares.



Créditos da imagem: [https://www.pngsee.com/download/hxoJTJh\\_angry-emotion-feeling-frustrated-frustrating-pulling-angry-woman/](https://www.pngsee.com/download/hxoJTJh_angry-emotion-feeling-frustrated-frustrating-pulling-angry-woman/)

# Preocupações

A segurança da pessoa com autismo pode ser uma preocupação enorme para os cuidadores.

Dependendo da gravidade da doença, o indivíduo poderá não compreender o perigo nem ter consciência de como evitar lesões a si próprio.

Preocupações de segurança em casa

Preocupações de segurança fora de casa



# Lidar com a mudança



Uma pessoa com autismo poderá achar as transições ou mudanças difíceis de processar.

Isto significa que poderá ser muito angustiante se a pessoa tiver de mudar de um local para outro, ou precisar de se ajustar a uma nova experiência.

Uma mudança na rotina, por exemplo, tal como uma consulta médica inesperada, ou o cancelamento de uma atividade, pode fazer com que a pessoa com autismo fique perturbada ou seja incapaz de lidar com a mudança.



# Exclusão social

As pessoas com autismo têm dificuldades de comunicação. Isto pode originar dificuldades a fazer novos amigos e a manter amizades.

**Quais são os desafios de comunicação para uma pessoa com autismo?**

O *stimming* (comportamento autoestimulante), tal como balançar, agitar as mãos, estalar os dedos, ou saltar são formas através das quais a pessoa com autismo se sente segura num local ou situação com o qual está desconfortável. No entanto, as ações de *stimming* são repetitivas e podem, às vezes, fazer com que outras pessoas evitem a pessoa com autismo, pois entendem o *stimming* como invulgar.

# Estratégias para o indivíduo

Reagir a explosões violentas/agressivas

Passe tempo com a pessoa para tentar perceber o que está a tentar transmitir quando apresenta comportamentos agressivos.

Poderá sentir-se sobrecarregada relativamente a problemas sensoriais.

Lembrar-se de momentos de violência e agressão pode ajudá-lo, como cuidador, a compreender a causa da explosão e a tentar ajudar a pessoa a satisfazer as suas necessidades se tal acontecer novamente.

# Segurança

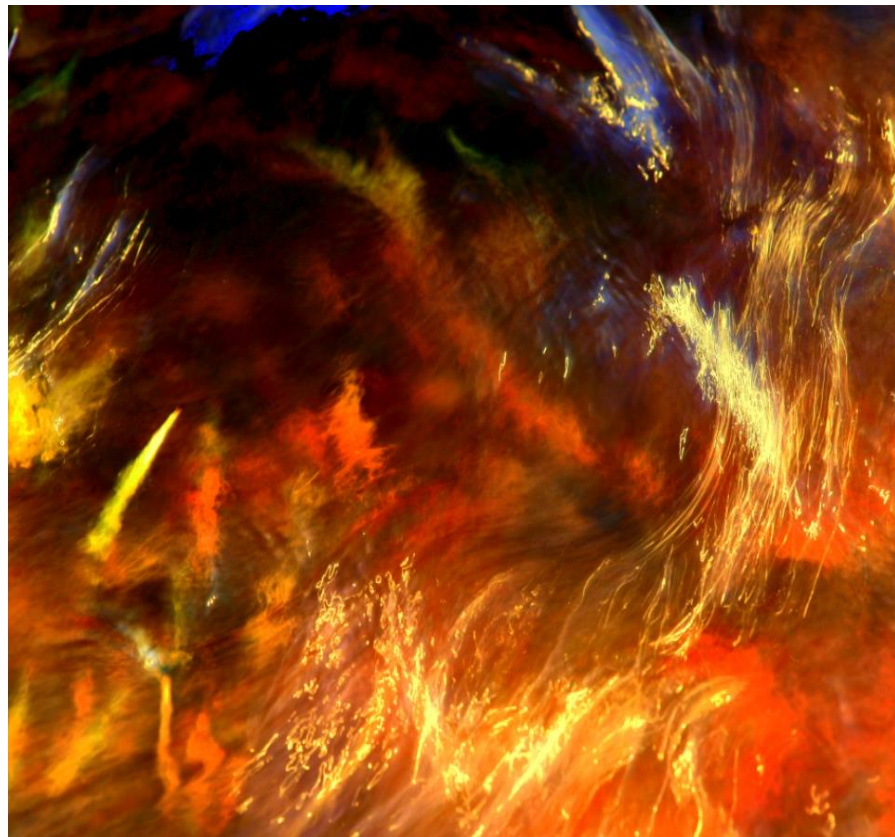
Um planeamento de segurança pode ajudar os cuidadores a darem apoio à pessoa com autismo a lidar com uma situação perigosa quando esta surgir. Clique abaixo para ver ideias de como manter a pessoa de quem cuida mais segura:

# Inclusão Social

- Ao contactar com outros cuidadores através de serviços que frequente com o seu ente querido, ao frequentar grupos de apoio ou ao conversar online, pode criar oportunidades sociais para a pessoa de quem cuida.
- Outros cuidadores de pessoas com autismo poderão agendar atividades sociais e saídas de bom grado, em que a pessoa de quem cuida pode passar algum tempo com outros.
- Cada oportunidade de interagir e socializar é um passo em frente na direção de novas oportunidades!

# Transições e mudanças

- ✓ Quando se dão mudanças imprevistas, os cuidadores devem tentar apoiar a pessoa com autismo a passar por esse momento angustiante.
- ✓ Preparar a pessoa de quem cuida para possíveis mudanças que a poderão afetar pode facilitar-lhe a mudança.
- ✓ Falar com a pessoa sobre mudanças em casa, tais como mudar de quarto, ou alterar a disposição do mobiliário, pode ser útil.



# Quer saber mais?

O nosso Pacote de Recursos interativo dar-lhe-á informações sobre

- preocupações que possa ter enquanto cuidador
- o que pode ser feito
- Dicas úteis sobre como lidar com a sobrecarga na prestação de cuidados
- como evitar o *stress* e a exaustão
- como lidar com as suas emoções
- aceitação da perturbação
- e muito mais!

Também poderá encontrar exercícios e atividades para SI e para a pessoa cuidada!



**O Pacote de Recursos estará disponível no verão de 2020!**