Já pensou sobre como se dirigir a alguém com autismo?

Atualmente, de acordo com a comunidade autista, as designações mais adequadas serão "criança autista", "pessoa autista" e "no espectro do autismo". Contudo é preciso ter cautela e perceber de que forma a pessoa ou criança prefere ser tratada, quando nos referimos ao autismo.

Mitos sobre o Autismo[1]

1. Autismo é causado por vacinas? A segurança das vacinas foi repetidamente testada em grandes grupos de pessoas. A elevada qualidade dos estudos de investigação envolvendo centenas de milhares de pessoas têm demonstrado consistentemente que as vacinas não causam autismo.
2. Autismo é uma condição da infância? O autismo é uma condição do neurodesenvolvimento crónica, que persiste ao longo da vida. As manifestações do espectro do autismo mudam com a idade.
3. As pessoas no espectro do autismo têm um talento especial? Muitos pais e adultos no espectro do autismo são questionados sobre se têm um talento especial e isso pode tornar-se frustrante. Isto porque todos temos áreas fortes e áreas em que não somos tão bons e, o mesmo acontece com as pessoas no espectro. O facto de ter autismo não significa ser o próximo Einstein. A investigação sugere que cerca de 28% das pessoas no espectro do autismo têm talentos especiais, mas não se sabe qual a causa!
4. As pessoas no espectro do autismo têm uma dificuldade de aprendizagem? As capacidades de uma pessoa autista dependem de cada indivíduo, mas todos são capazes de aprender e se desenvolver num contexto apropriado. Ter autismo não significa que uma pessoa tenha défice intelectual. Muitas pessoas autistas têm capacidades intelectuais normais ou acima da média e com o apoio adequado podem alcançar excelentes desempenhos académicos.
5. As pessoas no espectro do autismo são antissociais? As pessoas no espectro do autismo podem necessitar de estratégias no que diz respeito à interação social ou podem interagir de forma distinta com o mundo que os rodeia, mas a maior parte das pessoas no espectro gostam de ter relações sociais. As pessoas manifestam as suas dificuldades sociais de diferentes formas. Algumas são calmas e tímidas ou evitam situações sociais, outras falam muito alto e esforçam-se para ter conversas. A comunicação não verbal pode ser confusa para pessoas no espectro do autismo –

[1] Informação retirada do site autistica.org.uk.

linguagem corporal, tom da voz e o sarcasmo podem ser difíceis de compreender. Estes desafios podem levar a que seja difícil fazer amizades, construir relações ou arranjar trabalho.

6. O Autismo tem cura?

O autismo é uma condição complexa que afeta de forma diferente cada pessoa. A condição em si não tem cura.
A investigação científica procura desenvolver respostas terapêuticas com evidência de resultados, que possibilitem que as pessoas autistas e as suas famílias tenham uma vida longa, feliz e saudável.

7. Só há autismo no sexo masculino?

O autismo parece ser mais comum no sexo masculino. Mas no sexo feminino parece haver maior probabilidade de "mascararem" o autismo, aprendendo estratégias para interagir melhor do que os rapazes. Isto significa que muitas raparigas no espectro do autismo recebem um diagnóstico tardio comparado com os rapazes.

8. O autismo é causado por maus pais?

O autismo não é causado por maus pais ou má parentalidade. A investigação tem demonstrado que os pais não têm culpa. O estilo parental pode auxiliar na forma como a pessoa no espectro lida com o mundo à sua volta, mas não é a causa por detrás dos comportamentos de autismo.

Como gerir "Meltdowns"[2]

O que são?

"*Meltdowns*" são colapsos ou crises nervosas; são uma perda temporária do controlo emocional pelo indivíduo, podendo caracterizar-se por choros e movimentos repetitivos intensos, gritos, e algumas vezes até mesmo autoagressão, como morder o próprio braço.

Durante:

- ➔ Permaneça calmo(a), isto ajudará a criança a acalmar-se.
- ➔ Veja a situação como uma crise a gerir e não como uma batalha.
- ➔ A prioridade é manter a criança e outras pessoas presentes seguras.
- ➔ Utilize linguagem simples e frases curtas e, tente usar estratégias visuais (preferencialmente já conhecidas pela criança).
- ➔ Não faça exigências e dê espaço à criança para se acalmar.
- ➔ Tente evitar ameaças de punições ou recompensas, a criança não estará num estado que permita o raciocínio.
- ➔ Quando a criança começar a acalmar-se, tente reconfortá-la e/ou dar-lhe tranquilidade.

Depois:

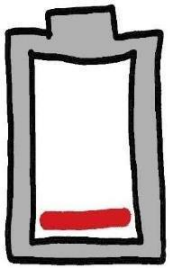
- ➔ Deixe a criança descansar e ofereça uma bebida ou comida do seu gosto.
- ➔ Por vezes, a criança pode sentir-se culpada ou chateada consigo mesma. Reconforte-a e tranquilize-a de que já acabou e mostre compreensão.
- ➔ Para algumas crianças pode ajudar falar sobre o que aconteceu, contudo isto pode ser demasiado stressante para outras crianças e pode causar outro *meltdown*.

Espaço seguro:

- ➔ Oriente a criança para um espaço seguro;
- ➔ Permaneça por perto;
- ➔ Abrace ou acaricie, **se** a criança considera isso reconfortante e tranquilizante;
- ➔ Siga a criança numa distância de segurança para o caso desta fugir.

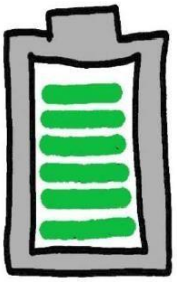
Gestão da Energia [3]

É uma ferramenta criada por Maja Toudal e Dr Tony Attwood para gerir as experiências diárias de stress experienciadas por pessoas no espectro do autismo.



Pense nos níveis de energia da criança como uma bateria recarregável. Ao longo do dia eles experienciam momentos que lhes "descarregam" a bateria. Isto inclui atividades do quotidiano, tais como preparar-se para a escola, experiências sensoriais, assim como atividades esporádicas, como uma consulta ou uma festa.

Haverão outras atividades que permitem à criança recarregar a bateria. Por exemplo, passar tempo dedicado a um interesse particular ou ouvir música. Passar tempo a fazer coisas que gostam e que são áreas de interesse ajudam a restaurar os níveis de energia.



O gestor de energia é útil para dar sentido ao balanço entre as atividades que descarregam e as que carregam as baterias. Quando os níveis de energia estão muito baixos, é mais provável que ocorram *meltdowns,* dado que tem pouca energia emocional para gerir mais exigências. A ideia é que quando uma atividade, ou várias atividades descarregam a bateria é preciso um tempo para recarregar para evitar que a bateria se descarregue na totalidade.

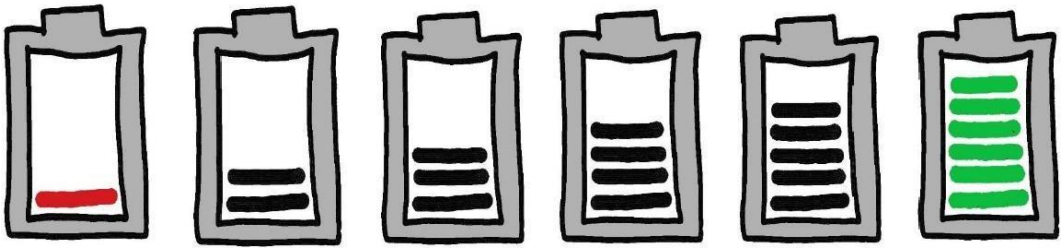
Muitas crianças compreendem o conceito de bateria e, pode ser útil usá-lo como analogia e para ajudá-las a compreender como podem gerir os níveis de energia e de humor.

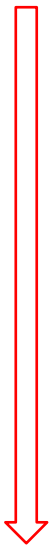
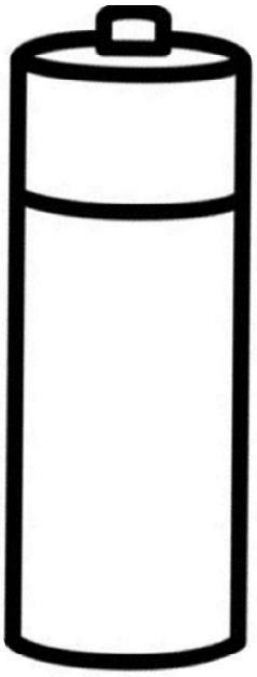
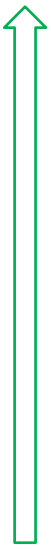
Estratégias para usar com a criança:

- ➔ Conhecer a criança! Pode levar algum tempo para que compreendam o conceito e a analogia.
- ➔ A criança estará familiarizada com a ideia de que é necessário recarregar a bateria do telemóvel, do *tablet* ou de jogos de consola. Isto pode ser útil para usar exemplos para explicar a ideia de que todos temos coisas que nos "descarregam" e coisas que "recarregam" as nossas baterias.
- ➔ Comece por fazer uma lista das coisas que podem "descarregar" e "recarregar" a bateria

da criança. Se possível, tente fazer isso com a criança. Pode ser mais fácil começar a fazê-lo pelo que "recarrega". Se a criança estiver insegura, pode ajudar a fazer algumas sugestões, por exemplo: "Eu notei que gostas de ouvir música, isso é algo que te ajuda a recarregar?"

- ➔ Encoraje a criança a atribuir valores de acordo com o quanto aquela atividade recarrega ou gasta. Algumas crianças podem ter dificuldade neste processo, não se preocupe, podem escolher em conjunto que valor atribuir às atividades, por exemplo de 0 a 10.
- ➔ Procure incluir esta linguagem no dia a dia, pode fazê-lo ao comentar as atividades da criança ou as suas. Por exemplo, "Esta ida ao dentista descarregou a minha bateria, eu vou sentar-me um pouco, por alguns minutos, a beber um chá para recarregar a minha bateria."



Coisas que "descarregam" a minha bateria		**Coisas que "recarregam" a minha bateria**
		

Ansiedade[4]

Quando nos sentimos ansiosos, podemos notar que a nossa respiração fica mais rápida, o nosso coração bate mais depressa e, os nossos músculos ficam tensos. Isto chama-se de resposta de "Fuga ou Luta" e acontece quando o nosso corpo pensa que estamos em perigo (especificamente o nosso cérebro, que desencadeia uma resposta corporal).

- ➔ Forneça estrutura e rotina para que a criança saiba o que é esperado dela. Isto é particularmente importante em tempos de mudança ou transição.
- ➔ Utilize suportes visuais ou histórias sociais para preparar a criança para situações que podem ser difíceis.
- ➔ Procure perceber quais as atividades relaxantes para a criança (p.ex., passar algum tempo nos seus interesses) antes e depois de atividades stressantes.
- ➔ Faça exercícios relaxantes com a criança, tais como respirar profundamente, o que pode ajudar a relaxar.
- ➔ Pense sensorialmente – reduza o *input* sensorial se for demasiado avassalador, e forneça *input* sensorial se ela precisar (p.ex., abraço apertado).
- ➔ Permaneça calmo(a) e lembre-se que a criança estará a sentir-se assustada.
- ➔ Forneça tempo para falar com a criança sobre o que a preocupa, por vezes, isso pode ajudá-la.
- ➔ Dê a conhecer à criança que a ansiedade é um sentimento normal.

Causas Comuns da Ansiedade:

- ◆ Mudanças na rotina
- ◆ Dificuldades na compreensão/leitura de situações sociais
- ◆ Informação sensorial
- ◆ Falar sobre sentimentos

COMPETÊNCIAS BÁSICAS DE INTERAÇÃO

Muitas crianças com autismo encontram grande dificuldade nas interações sociais. Competências como esperar numa fila, juntar-se ou sair de um grupo podem ser desafiantes para um aluno com autismo. Ensine a criança como estar numa sala de aula, a participar em jogos, atividades e outras situações sociais.

Algumas crianças com autismo podem não transferir as competências aprendidas no ambiente da sala de aula para outros contextos, como um restaurante. Da mesma forma, as competências de interação social aprendidas em jogos nas aulas de educação física podem não ser transportadas para o recreio. Sempre que possível, ensine estas competências no mesmo ambiente em que serão utilizadas.

COMPETÊNCIAS BÁSICAS DE COMUNICAÇÃO

As pessoas autistas têm **dificuldades** em **interpretar** a linguagem verbal e não verbal, como os **gestos** ou o **tom de voz**.
Algumas pessoas autistas são **incapazes de falar ou têm expressão verbal limitada**, comunicando-se através de frases curtas ou conversas muito simples, tendo dificuldade no uso funcional da linguagem falada.
Algumas têm boas competências linguísticas, mas têm dificuldade em entender a **ironia** ou o **tom de voz**.

Outros desafios incluem:

- Interpretar as coisas de uma forma literal e não compreender conceitos abstratos.
- Precisar de mais tempo para processar informações ou responder a perguntas.
- Repetir o que as outras pessoas dizem (isto é chamado de ecolalia).
- Ter dificuldade em "ler"/reconhecer os sentimentos e expressões das outras pessoas.
- Ter dificuldade em expressar/comunicar as suas próprias emoções.

Maneiras simples de tornar sua comunicação mais direta incluem:

- Manter perguntas curtas e diretas.
- Dar tempo para a pessoa responder. Não repita a pergunta imediatamente.
- Em vez de focar em perguntas abertas relacionadas a emoções, como 'como te sentes hoje', fazer perguntas mais específicas e diretas como 'o que estás a sentir no teu corpo agora?' e 'o que fizeste hoje antes de vir aqui?'.
- Oferecer opções ou escolhas sempre que possível.

Cada pessoa autista é diferente.
Algumas pessoas podem interpretar literalmente o que foi dito, portanto, evite usar:

- Ironia e sarcasmo.
- Linguagem figurativa (isso inclui símiles, metáforas, expressões idiomáticas, trocadilhos, etc.), como dizer "Está a chover a potes".

- Perguntas retóricas (fazer uma pergunta para enfatizar uma questão e não para obter uma resposta, como dizer "Que horas são estas?" quando uma pessoa está atrasada).

Em vez disso:

- Use linguagem simples.
- Fale devagar, repita e reformule a pergunta.
- Use termos e ideias concretas.
- Dê reforço positivo e encorajamento.
- Se for dado algum tempo e espaço, a pessoa pode corrigir o seu comportamento.
- Peça informações às pessoas próximas e que conhecem bem a pessoa com autismo.

Adultos e jovens autistas às vezes preferem usar linguagem que destaque a sua identidade, como "pessoa autista".
Ser descrito como uma pessoa autista é geralmente preferido por aquelas pessoas que veem o autismo como um elemento central e definidor da sua identidade, semelhante ao género ou à etnia. Esses termos podem ser por vezes emotivos para os indivíduos**,** sendo por isso recomendável seguir a preferência da pessoa com quem está a falar – (utilizando a terminologia que prefere e dando-lhe opção acerca de como quer se dirijam ou refiram a ela).

CADA CRIANÇA/JOVEM É ÚNICA/O

Lembre-se de que cada criança é única. Um diagnóstico de "autismo" fornece algumas informações básicas sobre a criança. As crianças com autismo têm frequentemente dificuldades na comunicação, falta de competências sociais e um interesse limitado em atividades. Contudo, é importante lembrar que cada criança com autismo é única, e o nível e a forma como esta condição afeta o aluno, variam. **Leia o plano educativo individualizado do aluno, converse com os pais e professores anteriores, e conheça o aluno como indivíduo.**

[4] Informação traduzida e retirada do Sheffield Children's National Health System (NHS) Foundatio Trust, site: sheffieldchildrens.nhs.uk
https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/communication/tips
https://www.autistica.org.uk/downloads/files/Crisis-resource-2020.pd