

CARTILHA DE SENSIBILIZAÇÃO

2 de abril - Dia Mundial da Conscientização do Autismo



**SERÁ QUE ELE (A) É UMA PESSOA COM
AUTISMO?**

O QUE PODEMOS FAZER?

Realização e Apoios:



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?



Quem acompanha uma Pessoa com TEA (Transtorno do Espectro Autista) é capaz de reconhecer outro Autista em várias situações, pois, sem dúvida, eles são bastante singulares.

Mas a sociedade, de um modo geral, não sabe identificar ou ajudar esses cidadãos. Quem são? O que eles fazem? Por que são diferentes?

Esse desconhecimento preocupa, por um motivo fundamental: o número de pessoas com TEA vem crescendo em proporções gigantescas.

Há dez anos, em 2011, se estimava 1(um) autista para cada 360 indivíduos e hoje, as estatísticas atuais da OMS apontam 1 para 54.

Daí, a importância de investirmos num trabalho de conscientização:

Como considerar a hipótese de que o nosso próximo tem autismo?

Como reconhecê-lo, atendê-lo, ajudá-lo e respeitá-lo?

Nessa cartilha, vamos tentar mostrar algumas bases desse convívio.



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?



1 - Basicamente, o que é Autismo?

O Autismo é um transtorno, ou seja, uma alteração que causa prejuízo no neurodesenvolvimento.

Ainda não se sabe, com exatidão, quais são suas causas.

É detectado em todas as etnias e em todas as classes sociais.

2 - E quais seriam os sinais e sintomas de TEA - Transtorno do Espectro Autista ?

Os mais comuns são dificuldade de comunicação social e a presença de comportamentos fora de padrões.

Portanto, quando você notar uma criança hiper-agitada, que parece não acatar comandos de ninguém, com comportamento fora do aceitável, considere que ela pode ser um autista em crise, ao invés de "estar com birra" ou ter uma "má educação" (as interpretações mais comuns de leigos).

Da mesma forma, quando você notar um adulto com gestos diferentes, parecendo alheio ao que está em volta, com dificuldades de seguir um padrão, expressar o que sente ou em descontrole emocional, considere que pode ser um autista em crise, ao invés de "ter problemas de caráter", "estar agindo de sacanagem" ou "sob efeito de drogas" (as interpretações mais comuns de leigos).



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?



4 - No caso de crianças, como saber se ela pode ser autista, manhosa ou simplesmente ter um temperamento difícil?

Geralmente, a criança, ainda pequena, já dá alguns sinais do TEA, como:

- Prostração, Inquietação ou Nervosismo acentuado;
- Pouco ou nenhum contato visual com familiares ou cuidadores;
- Movimentos repetitivos;
- Recusa de contatos próximos, como colo, beijos e abraços;
- Choro com alta irritabilidade com qualquer mudança de ambiente e barulhos;
- Dificuldade de aceitação nas atividades e funções básicas de vida diária, tais como alimentação, asseio e sono;
- Demonstração de alta contrariedade com qualquer ação que a tire de sua rotina;
- Falta de interesse em brinquedos usuais e compatíveis com a sua idade;
- Fixação por determinados objetos e gestos.



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?



5 - Se desconfiarmos que uma criança pode ser autista, devemos dizer aos seus pais e familiares?

Em caso de suspeita de TEA, é bom, sim, dar esse alerta à família, pois uma intervenção precoce pode ser essencial para um bom desenvolvimento do quadro no futuro da criança.

Mas é preciso ter sensibilidade, pois nem sempre todos estão preparados para ouvir isso, de forma clara e sincera. Então, antes de se propor a falar, avalie:

- Qual é o seu grau de proximidade com a família? Se não for próximo, fale das suas dúvidas com alguém mais íntimo dessa família.
- Caso você seja próximo, ainda assim, vá com calma: ao invés de sentenciar que "a criança tem autismo", tente fazer abordagens que sinalizem sua diferença em relação às outras crianças. Por exemplo:

"Você já percebeu que o Dedé prefere ficar num canto, sozinho, sem ninguém, ao invés de estar com outras crianças? Que ele não gosta quando as pessoas o tocam? Que ele não brinca com os seus brinquedos?"



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?



6 - Qual médico é apto a dar o diagnóstico de autismo?

Os qualificados no setor de Saúde Mental (neuropediatras, neurologistas e psiquiatras).

Há alguns anos, era muito difícil se obter um diagnóstico de TEA, mas graças a um trabalho de conscientização, principalmente de grupos de mães, hoje já é maior a possibilidade de um diagnóstico, na fase de 1 para 2 anos, especialmente quando a criança não desenvolve a linguagem, mesmo com a comprovação de que não se trata de pessoa com deficiência auditiva ou oral.

7 - O Autismo tem cura?

Até o momento, o Autismo é um transtorno que não tem cura, mas pode ter uma evolução para uma qualidade de vida mais saudável para os acometidos, por meio de terapias, de medicações (se for o caso e somente as prescritas por médico) e, principalmente, pela aceitação familiar e pelo acolhimento social.

A comunidade científica, inclusive com notáveis profissionais brasileiros, também atua firme em pesquisas e testes para o entendimento, minimização e talvez, num futuro, a extinção do transtorno. Vamos torcer para isso!



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?



8 - Como podemos qualificar o autismo?

Basicamente em três níveis (podendo ter evolução ou regressão de um para outro):

A - Autismo leve/nível 1:

São pessoas que não precisam de constante ajuda, pois, mesmo que se mostrem incomodadas em alguns ambientes, são capazes de compreender, de seguir regras e rotinas, de ter autonomia para administrar seu dia a dia e podem até vir a estudar, trabalhar, constituir família, etc. Alguns até mostram habilidades, talentos e inteligência acima da média. Mas mesmo encarando uma vida perto dos padrões típicos, o autista leve também enfrenta situações de sofrimento por se sentir diferente, deslocado e, por vezes, ser chamado de "esquisitão" ou de outras qualificações.

Dica especial de boa convivência com o nível 1: veja com naturalidade o seu modo de ser e incentive os seus talentos.



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?



2. Autismo moderado/nível 2

São pessoas que já apresentam um grau de dificuldade maior e precisam de mais incentivo do que o nível 1 para viver o seu dia a dia, se socializar e interagir. Geralmente, mostram dificuldades na comunicação verbal, atraso de fala, frases incompletas e ecolalia (repetem mecanicamente palavras ou frases). A maioria consegue mostrar suas preferências e habilidades, como vínculos pessoais, alimentos, vestuários, lidar com letras e números, mas seus interesses são restritos. Também tendem a mostrar resistência às alterações de sua rotina, como mudança para novos ambientes, não funcionamento de aparelhos eletrônicos, quebra de pertences que gostam e de outras ordens, que podem vir a desestabilizá-las.



Dica especial de boa convivência com o nível 2: estruture uma rotina diária, na qual a pessoa com autismo se sinta confortável, mas aos poucos, faça mudanças sutis, para que ela se prepare para aceitar imprevistos, quando for necessário.



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?

3. Autismo severo/nível 3



São pessoas com limitações mais acentuadas, que necessitam de mais ajuda em sua vida diária. Geralmente tem comunicação mínima, importante comprometimento ou mesmo total ausência de fala. Para expressarem o que desejam precisam de um mediador. Tendem ao isolamento, costumam apresentar comportamentos gestuais e emocionais repetitivos, fortes fixações nos interesses restritos e muita dificuldade para fazer o que não lhes interessa. Por esse leque de impedimentos de ordem interna, também podem externar maiores rompantes de descontroles emocionais.



Dica especial de boa convivência com o nível 3: oferecer uma rotina simplificada e funcional para sua interação, se possível, com estrutura de apoio: terapias e acompanhamento especializado. A aceitação e paciência de familiares e de seus próximos também são fundamentais para o seu bem estar e evolução.



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?



Dicas de boa convivência com os três níveis, em situações de "crises":

Gritos, correrias, agressividades e contenções não são agradáveis na vida de ninguém, mas são possíveis, com maior ou menor intensidade, no comportamento de pessoas com autismo de todos os níveis, quando algo sai fora da ordem e venha a desestruturá-las.

E essas "crises" ou "surtos", quando em público, acentuam a probabilidade de que a resposta da sociedade seja temerária e confusa, justamente pela falta de conhecimento em saber como ajudar os envolvidos.

Em primeiro lugar, pense que aquela pessoa não está assim por que quer. Ela tem um distúrbio que naquele momento a domina.

Daí, pense na segurança do acometido, preferencialmente tirando-o de espaços que ofereçam perigo, como ruas de trânsito, aglomeração de pessoas, locais com vidro; prateleiras; enfim, tente deslocá-lo para um local mais próximo e que seja o mais tranquilo, na ocasião.



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?

Conter sem agredir



Em situações de crises, pense na sua segurança também. Em caso de você estar sózinho (a) e não conseguir conter uma ação disruptiva, peça ajuda para alguém próximo e receptivo, orientando a lhe dar um abraço pelas costas e cruzando os seus braços.

Nesse momento, cuidado com o uso da força física (tanto a sua, quanto de quem estiver te auxiliando) e não revide agressões, o que pode gerar ainda mais descontrole. O momento é de contenção e respeito pelo seu estado.

Em voz baixa e amigável, incentive a pessoa acometida pela crise a puxar e soltar o ar, para se acalmar.

Se você acompanha uma pessoa com TEA, que toma medicação que diminua a ansiedade e os efeitos do transtorno, leve-a consigo sempre que sair de casa.

E depois que a crise passar, tente restabelecer a rotina de vida do acometido, o mais rápido possível, de forma prática e objetiva. Somente quando a pessoa com autismo estiver menos agitada, pontue o que aconteceu e que isso precisa ser evitado. Se preciso e possível, com ajuda terapêutica.

Mostre as situações de várias formas (fale, desenhe, mostre imagens), até que eles absorvam. Os autistas de todos os níveis são capazes de aprender algo que melhore sua qualidade de vida e querem isso.

E, no dia a dia, procure evitar os gatilhos que disparam essas crises. Para tanto, tente identificar os motivos. Ex: muito barulho, muitas pessoas, mudanças de horários, excesso de rigidez ou estresse do cuidador, etc.



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?

Os autistas mostram as suas preferências. Invista nelas!



(Pessoas com Autismo em Oficinas Terapêuticas da Bia Brasil Autismo)

Para os pais, familiares e cuidadores, é saudável aprender a conviver e a aceitar os comportamentos que não fazem mal, bem como evitar ações "gatiños" de crise e, principalmente, detectar os que as pessoas com autismo gostam, se isso não afetar negativamente sua convivência social e familiar.

Os chamados "hiperfocos" (interesse restrito e repetitivo em uma atividade) podem ser muito positivos para fazer associações. Ex: numerar atividades, desenhar, organizar seu dia a dia.



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?

Como ajudar os autistas e suas famílias durante essa pandemia?



Se está difícil para os típicos, imagine para os atípicos e suas famílias. Se você quiser prestar sua solidariedade, aqui vão umas dicas:

1 - Pergunte, claramente e com sinceridade, se determinada família, que você supõe conviver com autismo, precisa de algum tipo de ajuda? E se estiver ao seu alcance, atenda.

2 - A maioria das mães de autistas cuida sozinha de seus filhos, às vezes sem a mínima independência para funções básicas. Se ofereça para fazer um mercado, ir à farmácia ou levar refeições prontas.

3 - Se conseguir, seja alguém disposto a ficar um pouco próximo da pessoa com autismo (mesmo de máscara e a uma distância que dê para observá-lo sem precisar interferir) para que seu cuidador(a) possa tomar um banho, limpar a casa ou preparar uma refeição.

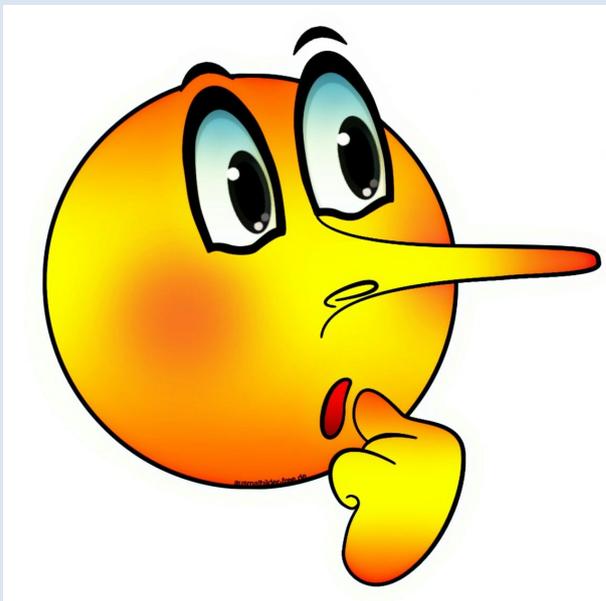
4- Se você entende de eletrônicos, se ofereça para baixar joguinhos no celular, tablet, atualizar um computador, etc (a grande maioria dos autistas aprecia muito os recursos tecnológicos).

5 - Supere o medo e o preconceito em lidar com o autismo. Aproveite este tempo para uma conquista única. Se você cultivar um autista, terá um amigo absolutamente sincero e para sempre!

Mais do que nunca, estamos todos no mesmo barco!



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?



Não banalize o autismo!

É importante não banalizar e nem permitir que banalizem o autismo, usando-o como um adjetivo negativo e mentiroso:

Exemplos:

"O político tal teve um comportamento autista, quando lhe perguntaram onde estava o dinheiro..." (um autista jamais seria dissimulado e conveniente com transgressões).

"O jogador tal estava mole e desatento, parecia um autista em campo..." (um autista jamais teria uma falha técnica por despreparo ou preguiça).

"A atriz tal não olhava para ninguém na festa, parecia uma autista" (um autista jamais constrói uma imagem com o propósito de ganhar destaque).

Essas comparações aumentam o estigma social negativo de uma pessoa com autismo, além de ser uma falta de respeito a todos que vivenciam e sofrem com esse Transtorno.



Cartilha de conscientização - Será que é uma pessoa com autismo?



Realização: Bia Brasil Autismo

Orientadores técnicos: Emerson Fernando Silva e Wilma de Andrade

Texto: Maria Lúcia da Silva Andrade (Jornalista/ MTb 16.081)

Créditos de imagens: Acervo Bia Brasil e Portais Autismconnect.com/ Childcarefinder.ie/ Guelphtoday.com/ Safeminds.org

Agradecimento aos apoios:





BIA BRASIL



**PROJETO DE BEM ESTAR PARA PESSOAS COM AUTISMO
(ADOLESCENTES E ADULTOS)**



No Projeto são oferecidas as seguintes atividades dirigidas:

**Aprendizado, de acordo com o potencial/ Atividades para Melhora Comportamental
Educação Artística/ Educação Física/ Inglês Funcional/ Práticas de Sociabilização/
Reforço Pedagógico/ Recreação e Inclusão Social, com passeios externos.**

**Os interessados deverão entrar em contato com Wilma de Andrade / Coordenadora
Tels. (11) 2389-0521 e 97402-3505 (E-mail: biawilma@gmail.com)
Rua Vespasiano, 94 - Lapa (CEP 05044-050), com funcionamento das 13h30 às 17h30**