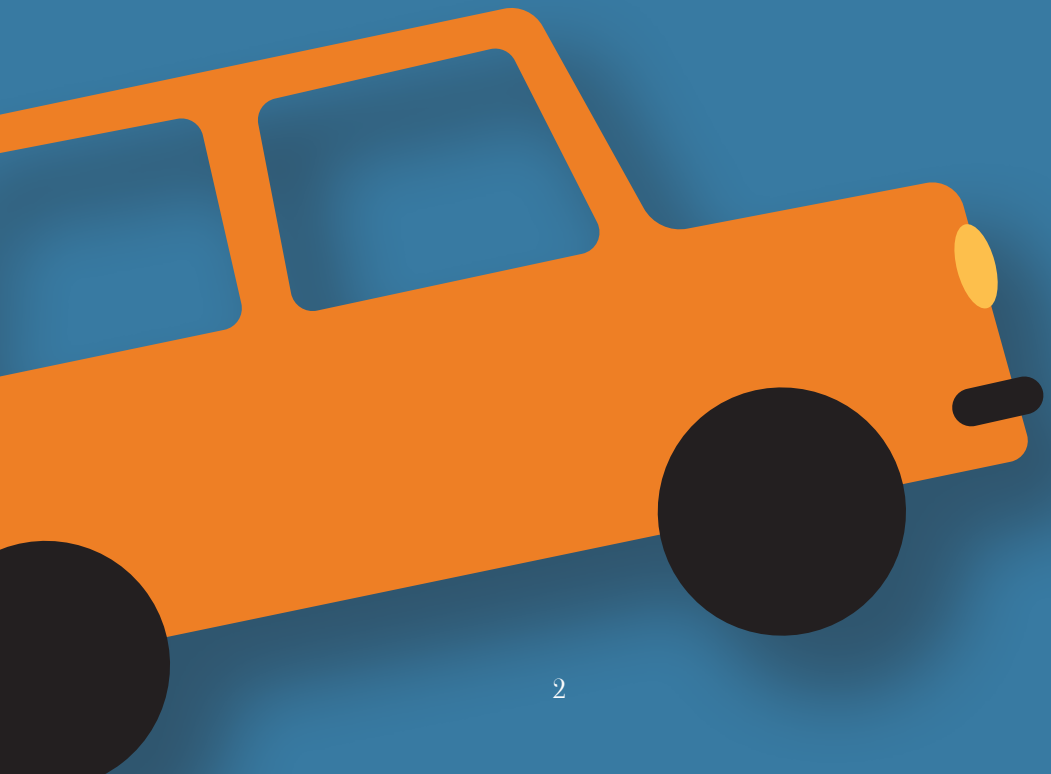
A
U
T
I
S
M
O

# O QUE É TER A CONDIÇÃO?

**A perturbação do espetro do autismo é uma perturbação do neurodesenvolvimento geralmente diagnosticada nos primeiros anos de vida.**

Estar no espetro do autismo significa que o cérebro está organizado de forma diferente e isso leva a uma grande amplitude no tipo e gravidade dos sinais apresentados. É caracterizada por alterações na comunicação, interação social, interesses específicos, comportamentos repetitivos e dificuldade em adaptar-se a mudanças.





# VIVER COM A CONDIÇÃO

## SINTOMAS, DIFICULDADES E LIMITAÇÕES

Os comportamentos podem ter impacto na vida da pessoa, especialmente com a adaptação constante exigida ao longo da vida. Pode ser difícil permanecer em certos locais, participar em momentos sociais e interagir com outras pessoas.

Quando exposta a certas situações, a pessoa pode responder com comportamentos desregulados como agitação psicomotora com movimentos estereotipados, gritos ou automutilações. Além disto, são alvo de atitudes estigmatizantes e discriminatórias, aumentando a barreira na participação social.

Apesar dos vários desafios diários, a pessoa no espetro do autismo é capaz de aprender sobre tópicos em pormenor, de recordar informações detalhadas durante longos períodos de tempo e grande capacidade de aprender de forma visual e auditiva.

COMPORTAMENTOS DE COMUNICAÇÃO E INTERAÇÃO SOCIAL

COMPORTAMENTOS RESTRITIVOS E REPETITIVOS

## COMPORTAMENTOS DE COMUNICAÇÃO E INTERAÇÃO SOCIAL

- EVITAR CONTACTO VISUAL E TENDÊNCIA A NÃO OLHAR PARA AS PESSOAS
- DIFICULDADE EM MANTER UMA CONVERSA
- DIFICULDADE EM DESENVOLVER OU MANTER RELACIONAMENTOS E EXPRESSAR EMOÇÕES
- DIFICULDADE NA UTILIZAÇÃO E COMPREENSÃO DE GESTOS (APONTAR, ACENAR) E EXPRESSÕES FACIAIS ADEQUADAS
- AUSÊNCIA DE REAÇÃO QUANDO CHAMADOS PELO NOME OU OUTRAS TENTATIVAS DE CHAMAR A ATENÇÃO
- DIFICULDADES EM COMPREENDER O PONTO DE VISTA DE OUTRA PESSOA, DE PREVER OU COMPREENDER AÇÕES DE OUTRAS PESSOAS E DE COMPREENDER IRONIA
- FALAR EXAUSTIVAMENTE SOBRE UM ASSUNTO SEM REPARA QUE OS OUTROS NÃO ESTÃO INTERESSADOS OU NÃO DAR OPORTUNIDADE PARA RESPONDER
- DIFICULDADE EM DESENVOLVER OU MANTER RELACIONAMENTOS E EXPRESSAR EMOÇÕES
- TOM DE VOZ INVULGAR QUE PODE SOAR CANTADO OU SEMELHANTE A UM ROBOT

## COMPORTAMENTOS RESTRITIVOS E REPETITIVOS

- MOVIMENTOS REPETITIVOS COMO BALANÇAR O CORPO, RODAR AS MÃOS OU DEDOS, GIRAR SOBRE SI PRÓPRIO
- UTILIZAÇÃO DE OBJETOS DE FORMA ESTEREOTIPADA OU REPETITIVA COMO ALINHAR BRINQUEDOS OU GIRAR BRINQUEDOS
- REPETIR COMPORTAMENTOS E PALAVRAS OU FRASES (ECOLÁLIA)
- INTERESSE INTENSO, DURADOURO E RESTRITIVO EM CERTOS TEMAS E OBJETOS
- ALTERAÇÕES SENSORIAIS COM REAÇÃO EXAGERADA A SONS, LUZES OU TEXTURAS ESPECÍFICAS, COMO CHEIRAR DE FORMA EXCESSIVA OU FASCÍNIO POR MOVIMENTO
- PERSISTÊNCIA NAS ROTINAS, DIFICULDADE EM ADAPTAR-SE A PEQUENAS MUDANÇAS E PENSAMENTO RÍGIDO (TAREFAS SEMPRE DA MESMA FORMA, INGERIR SEMPRE OS MESMOS ALIMENTOS)

# SINAIS DE ALERTA

Os sinais de alerta variam de pessoa para pessoa e de acordo com o grau de severidade. No entanto, é importante monitorizar o desenvolvimento das crianças para que o diagnóstico seja o mais precoce possível.

Dificuldades de comunicação verbal e não verbal

Evita o contacto visual

Não demonstra sorrisos ou expressões faciais adequadas à situação

Movimentos e comportamentos repetitivos, como repetir palavras ou frases

Não responde quando é chamado

Ter interesses anormais e fixação por objetos em movimento ou partes de objetos

Hipersensibilidade a estímulos sensoriais como a luz, som ou roupa

Perder competências que já tinha adquirido

Resistência e angústia com pequenas mudanças

Não utiliza gestos como apontar e acenar

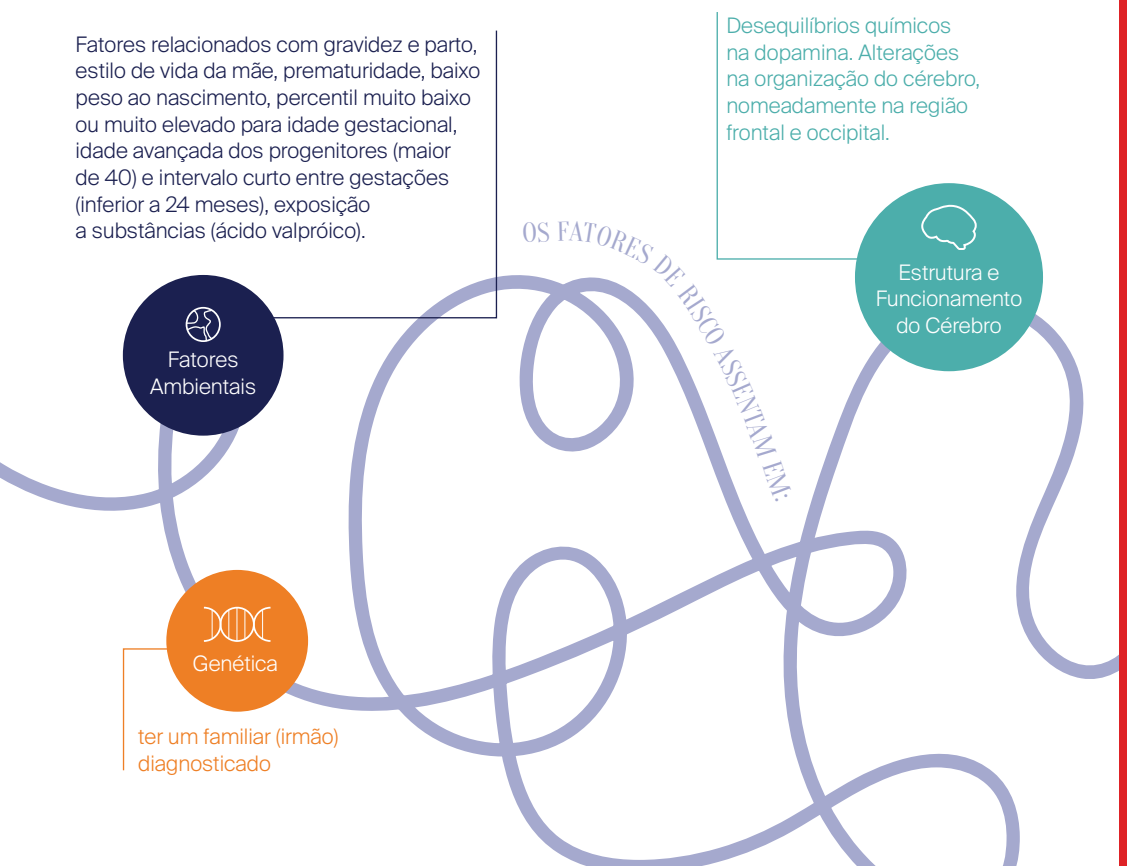
Fixação por um objeto e/ou tema

# O QUE PROVOCA "A CONDIÇÃO"

## CAUSAS E FATORES DE RISCO

Não existe uma causa exata para a perturbação do espetro do autismo, mas existe um conjunto de fatores torna mais provável alguém desenvolver. Ainda assim, experienciar os fatores não significa que irá desenvolver autismo.

O autismo não é causado pelo estilo parental, vacinas ou alimentação.




# INTERVENÇÃO

O plano de intervenção varia de pessoa para pessoa e permite diminuir o impacto do autismo na vida da pessoa. Porém, este deve incluir uma combinação de diferentes intervenções e adoção de hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico, padrão de sono regular e alimentação equilibrada.

### Intervenção Farmacológica

↘ Tem por base a utilização de medicamentos para minimizar alguns dos sintomas, como agitação motora e estereotipias. Podem ser utilizados medicamentos para perturbações associadas como ansiedade, perturbação de hiperatividade e défice de atenção e epilepsia.

↘ Falar com o médico sobre os riscos e benefícios, possíveis efeitos secundários e preocupações irá permitir estar com atenção à necessidade de alterar o tratamento. É possível precisar de experimentar diferentes tipos de medicação até encontrar a que funciona melhor.

### Intervenção Não Farmacológica

↘ Tem como objetivo promover a independência da pessoa no espetro do autismo, através do desenvolvimento de competências sociais e de comunicação, e da melhoria na regulação das emoções e comportamentos.

↘ Existem diferentes modelos de intervenção que permitem adotar estratégias sensoriais e métodos de comunicação alternativos, pelo que deves procurar o que mais se adequa à situação. É aconselhado a modificação de ambientes, estruturação de rotinas e treino de competências sociais.

↘ É importante para a pessoa e para a família, uma vez que fornece apoio, informação e estratégias.

# ONDE PROCURAR AJUDA

Se achas que tens alguns dos sintomas mencionados ou conheces alguém que esteja a experienciar estes sintomas, o melhor é solicitar observação por um profissional de saúde. Deves procurar ajuda junto do **médico de família ou procurar um profissional de saúde mental** tal como um psiquiatra ou um psicólogo.

Em caso de crise (emocional aguda) ou risco de vida deves recorrer a:
↘ Linha Saúde 24 - **808 24 24 24** (selecionar 4);
↘ **Serviço de urgência hospitalar do SNS** (com valência de psiquiatria);

Outras entidades as quais podes recorrer:

↘ **Conversa Amiga**
808 237 327 / 210 027 159
– das 15h às 22h;

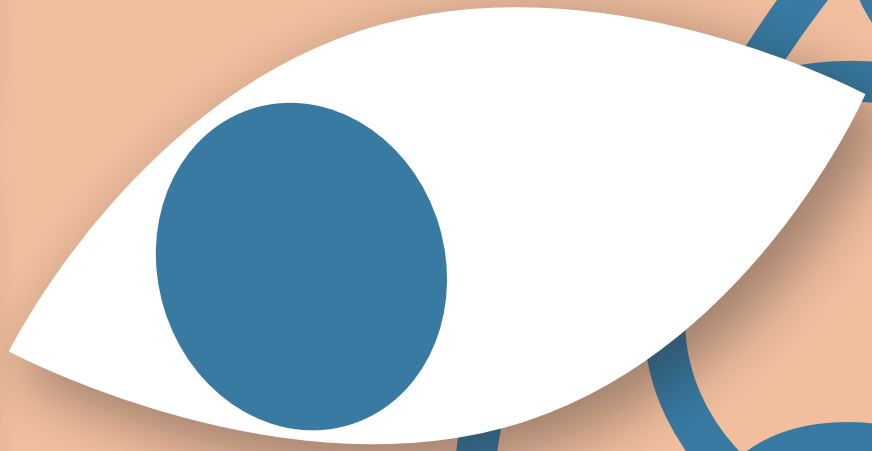
↘ **SOS estudante**
239 484 020 – das 20h à 1h;

↘ **Linha SOS Voz Amiga**
213 544 545 / 912 802 669
/ 963 524 660 – das 16h às 24h
e/ou 800 209 899 – das 21h às 24h;

↘ **VOADES (Vozes Amigas da Esperança)**
222 030 707 – das 20h às 22h.

↘ **Voz de Apoio**
225 506 070 – das 21h às 24h

↘ **Telefone da Amizade**
228 323 535 – das 16h às 23h



A terapia ocupacional e a terapia da fala têm resultados positivos na intervenção com pessoas no espetro do autismo pelo que deves recorrer a estes profissionais. Podes dirigir-te a associações de apoio a doentes e familiares que existem nas diversas áreas do país.

**FPDA - Federação Portuguesa de Autismo**

Nesta organização estão disponíveis diversos recursos informativos e associações de apoio ao autismo de norte a sul do país.

↘ 213 630 040
↘ www.fpda.pt
↘ fpda@fpda.pt

**Vencer Autismo**

Esta organização fornece conhecimentos, técnicas e estratégias para as pessoas com autismo e os seus cuidadores.

↘ 22 093 1390
↘ www.vencerautismo.org
↘ info@vencerautismo.org

**APPDA Norte - Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo**

Nesta associação oferecem apoio a pessoas com autismo.

↘ Sede (Norte) 227169550 | 964230042
↘ www.appda-norte.org.pt
↘ geral@appda-norte.org.pt

# COMO LIDAR COM "A CONDIÇÃO"

É importante manter uma rotina estável e estruturada, assim como a organização dos contextos em que a pessoa no espetro do autismo se insere. Adaptações e reestruturação do ambiente físico poderão ser úteis para a diminuição do impacto do autismo.

Algumas mudanças e estímulos sensoriais podem despoletar uma desregulação do comportamento. Todas as alterações devem ser antecipadas de forma facilitar a adaptação da pessoa no espetro do autismo.

## CONSELHOS PRÁTICOS PARA FAMILIARES E AMIGOS

- ↘ Incentiva a procurar ajuda profissional e manter a intervenção
- ↘ Ajuda a estabelecer e manter uma rotina diária estável e, se necessário alterar, preparar e anteceder essa alteração
- ↘ Sê empático e não julgues
- ↘ Informa-te sobre o autismo. Procura grupos de apoio e programas educativos
- ↘ Comunica de forma simples e clara. Se necessário utiliza outras formas de comunicação como cartões ou softwares
- ↘ Conhece o plano de situação de crise
- ↘ Estabelece limites claros e quais os comportamentos que são esperados em cada circunstância
- ↘ Pergunta como podes ajudar e quais são os limites sensoriais (exemplo: toque, luminosidade). Quando for necessário ultrapassar os limites, por exemplo tocar na pessoa, deves avisar antecipadamente



## CONSELHOS PRÁTICOS PARA A PESSOA COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL

- ↘ Procura ajuda profissional
- ↘ Informa-te sobre o autismo. Procura grupos de apoio e programas educativos
- ↘ Mantém o contacto com outras pessoas. Conversa com alguém de confiança e que te ajude a manter uma rotina e seguir o tratamento
- ↘ Mantém rotinas equilibradas de exercício físico, trabalho, sono e lazer. É importante manter um horário das refeições e sono
- ↘ Mantém uma rotina simples, estruturada e consistente
- ↘ Faz um plano para situações de crise para, quando necessário, saberes como agir
- ↘ Utiliza estratégias que te ajudem a acalmar, principalmente nos momentos de maior ansiedade e agitação psicomotora
- ↘ Podes utilizar diferentes formas de comunicação como cartões ou softwares
- ↘ Informa sobre os limites sensoriais e sobre o plano de crise

# SABIAS QUE...

↘ O dia 2 de abril é o Dia Mundial da Consciencialização do Autismo

↘ No Reino Unido existem salas de cinema adaptadas para pessoas no espectro do autismo. As salas têm a intensidade da luz e o volume do som diminuídos e as pessoas podem levar a comida que desejarem.

↘ *Na série "The Good Doctor", Shaun Murphy é um cirurgião no espetro do autismo. Esta série mostra alguns dos comportamentos que a pessoa no espetro do autismo pode apresentar e os preconceitos que, apesar do cargo de cirurgião, Shaun tem que enfrentar.*

↘ A série "Atypical" conta a história de um jovem no espetro do autismo à procura da sua identidade. Ao longo da série são retratadas as dificuldades enfrentadas por ele e pela família face aos preconceitos e à discriminação.

↘ Nina Marker é uma modelo no espetro do autismo e tem abordado o autismo nas suas redes sociais e na indústria da moda.

↘ Greta Thunberg é uma jovem ativista no espetro do autismo reconhecida pela sua participação em greves estudantis para a consciencialização sobre as mudanças climáticas.

↘ Susan Boyle é uma cantora no espetro do autismo que participou no programa Britain's Got Talent em 2009.

FACTOS, NÚMEROS E CURIOSIDADES



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

↘ National Institute of Mental Health. (2022). Autism Spectrum Disorder. National Institute of Mental Health (NIMH). https://www.nimh.nih.gov/health/publications/autism-spectrum-disorder#part_6158

↘ Kodak, T. & Bergmann, S. (2020). Autism Spectrum Disorder. Pediatric Clinics of North America, 67 (3), 525-535. http://doi.org/10.1016/j.pcl.2020.02.007

↘ Lord, C., Elsabbagh, M., Baird, G. & Veenstra-Vanderweele, J. (2018). Autism Spectrum Disorder. The Lancet, 392 (10146), 508-520. http://doi.org/10.1016/s01040-6736(18)31129-2

# AUTISMO

As doenças mentais não têm
de ser um bicho de sete cabeças!

Laboratório de Reabilitação Psicossocial. (2022). Autismo. A Doença Mental não é um Bicho de Sete Cabeças – Projeto de Literacia em Saúde Mental. Porto: Laboratório de Reabilitação Psicossocial FPCEUP/ESTSPIPP.

7 CABEÇAS

labrp | LABORATÓRIO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL

Póvoa de Varzim
CÂMARA MUNICIPAL