MEU FILHO COM **AUTISMO** E O **ISOLAMENTO SOCIAL**:

artimanhas domiciliares
para aliviar o estresse
frente ao Covid-19

A atual pandemia de coronavírus gera uma série de desafios e obstáculos diários à saúde mental e ao bem-estar de famílias e de suas crianças com **Transtorno do Espectro Autista – TEA**.

Sendo assim, a presente cartilha traz **estratégias simples** e **executáveis** nos domicílios que podem ajudar pais e cuidadores.

Busca-se, com essas artimanhas, **diminuir as chances** da criança com TEA apresentar sentimentos negativos como ansiedade, irritabilidade, depressão, entre outros.

O QUE **DIZER** AO MEU FILHO OU MINHA FILHA COM **TEA** SOBRE **CORONAVÍRUS**?

É importante que a **conversa** seja **simples**. Pais e mães precisam ser **claros**, **diretos** e **honestos** com a criança com TEA.

Explicar para a criança que ficar em casa é seguro e divertido. Nesse momento pode-se criar e oferecer, aos poucos, uma nova rotina dentro de casa.

Se a criança gosta de música é a hora de aproximá-la dos estímulos musicais. As crianças que apresentam habilidades manuais podem trabalhar com as **“tampinhas coloridas”**, que auxiliam os menores a diferenciar cores e tamanhos pela percepção visual e pelo tato. Com brincadeiras que envolvam juntar as tampinhas pelas cores ou pelos tamanhos.

Pode-se ainda, de forma gradual, solicitar a ajuda da criança na **realização de tarefas domésticas simples**. O ato de auxiliar pode contribuir para a distração, a aquisição de novas habilidades e a aproximação. Cuidado apenas com tarefas que usem produtos tóxicos ou materiais cortantes.

O **rompimento** dos hábitos e dos costumes tem um **significado muito grande** para a criança com TEA.

Então, é importante mostrar à criança que **toda família** possui uma **nova rotina** e **novas responsabilidades** em **novos horários**. A criança levará um tempo para entender essas novidades, principalmente nos horários e espaços que agora são somente a casa.

FAÇA CARTAZES
COM **REGRAS** EM
PASSO A PASSO.

Lavar as mãos pelo menos por **20 segundos** (podem ser usados nos primeiros 20 segundos as iniciais de uma música de preferência da criança).

Apresentar o **álcool em gel**, deixar que a criança cheire e passe nas mãos de outras pessoas ou de bonecos.

Não tocar no **nariz**,
na **boca** ou nos **olhos**
(principalmente quando
estiver fora de casa).

Ilustrações_AdobeStock

Mostrar o **distanciamento social** (cerca de 2 metros de distância das outras pessoas).

Usar **máscara facial** em **locais públicos** (O uso de máscara deve ser ensinado e inserido aos poucos como hábito antes de sair na rua).

Começar apresentando os membros da família de máscara ainda dentro de casa. A criança com TEA **não deve ser obrigada** a colocar a máscara sem a familiarização prévia com essa proteção.

Dar **espaço** e **tempo** para a criança fazer perguntas ou **mostrar interesse** e **curiosidade** sobre o assunto. Não oferecer mais detalhes do que o solicitado no momento.

COMO **AJUDAR** MEU FILHO OU MINHA FILHA COM **TEA** A SE **ADAPTAR A PANDEMIA?**

Se possível, **manter as rotinas** o mais próximas do **normal** possível.

Atentar para a
manutenção de horários
(acordar, higiene, café, horário para brincar ou assistir televisão, tarefas escolares e demais atividades domésticas).

Solicite **ajuda**
para higienizar
os brinquedos.

Incentivar a **autonomia da criança** dando **opções de atividades** (Utilize perguntas que a criança já consiga entender, por exemplo: “O que vamos fazer agora?” ou “O que você quer fazer agora?”)

Criar **novas rotinas adaptadas ao ambiente domiciliar** (pinturas, artesanato, dança, exercícios físicos, quebra-cabeças, culinária).

Faça **agendas visuais** (de preferência com papéis de parede bem visíveis). Elas podem ser **colocadas em diferentes locais na casa**, mas sempre **à altura dos olhos da criança**.

MINHAS **ATIVIDADES**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	AULA DE MÚSICA				AULA DE MÚSICA		
TARDE		AULA DE INGLÊS		AULA DE INGLÊS	IR AO MÉDICO	FUTEBOL	PASSEIO
NOITE	DEVER DE CASA	DEVER DE CASA	DEVER DE CASA	DEVER DE CASA	DEVER DE CASA		

Listas ou **agendas de tarefas** também são aliadas para ajudar os pequenos a entender o que vem depois.

Uso de temporizadores,
em alguns casos, contribui para
a adaptação às novas funções
(Ex: avisos de 3 minutos entre
uma atividade e outra).

A experiência
com **o "novo"** pode
frustrar, irritar e levar a
criança com TEA
a **comportamentos**
agressivos e **destrutivos**
que desafiam até mesmo
os pais e cuidadores mais
preparados.

AJUDAR A
CRIANÇA A SE
EXPRESSAR É
FUNDAMENTAL.

Conversar sobre o sentimento negativo.

Escrever ou **desenhar** situações que a criança tenha afinidade.

Criar **histórias sociais** (essas ensinam os pequenos os motivos das alterações na rotina, explicam quais tarefas e atividades podem e quais não devem ser realizadas. Histórias sociais voltadas a crianças com TEA **precisam contar com fotos** ou **recursos visuais disponíveis**).

Para crianças sem desenvolvimento verbal

usar alternativas de comunicação.

o que	eu	estar	querer	não	listas de palavras
quem	você	pode	gosto	mais	pessoal
onde	isto	faço	ir	a	palavras curtas
quando	ele	seja	parar	e	descrição
por quê	ela	ajuda	colocar	o (a)	data e hora
perguntas	pessoas	terminar	ações	aquilo	.,!?' pontuação

As **atividades calmantes** fazem muita diferença. Podem ser por meio de respirações profundas, músicas ou vídeos/desenhos favoritos, brincar com massinha de modelar.

Evite noticiários

que possam **gerar**

medo ou **pavor**

nos pequenos

com autismo.

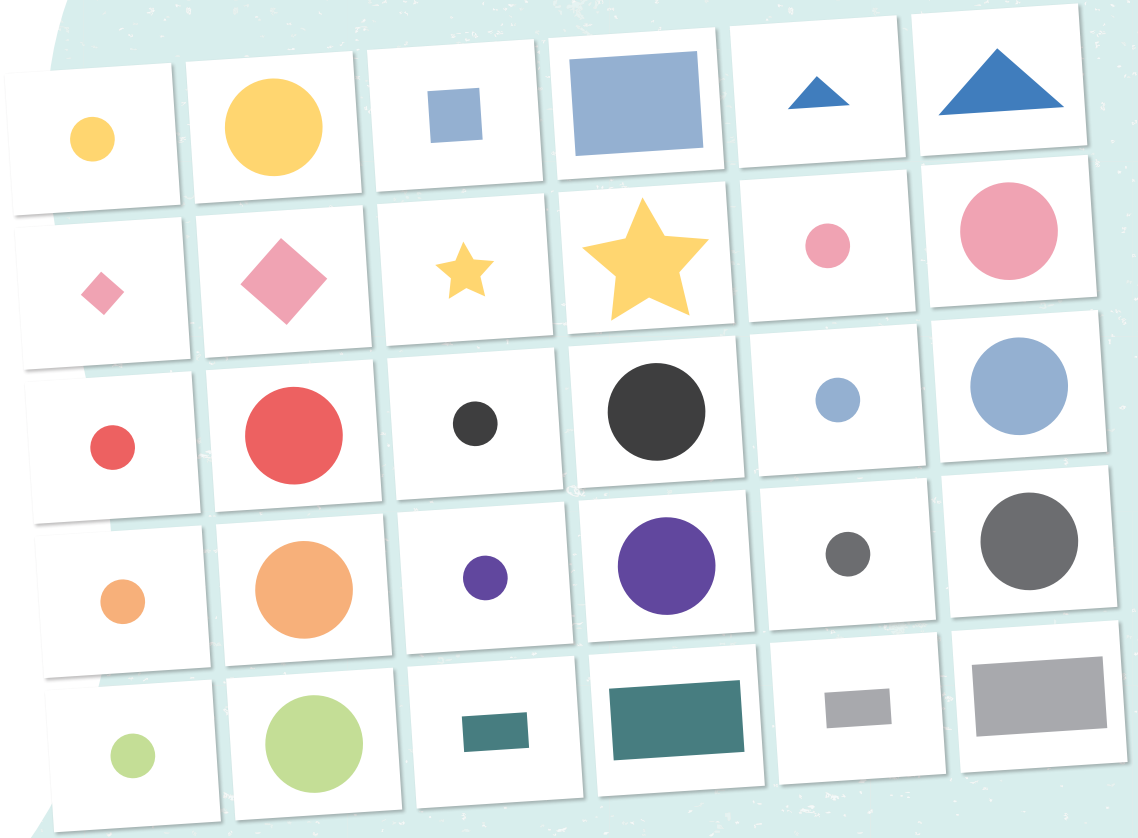
Crie em casa **diferentes zonas de atividade** (separar o ambiente para estudos, recreação, sono ajudam a criança a compreender o que ela deve fazer naquele momento e naquele local).

Ilustrações_AdobeStock

Promover a **comunicação social** (Ex: colocar alimentos preferidos em potes transparentes etiquetados com figuras, mas fora do alcance físico da criança. Assim, a criança com TEA é estimulada a se comunicar caso queira aquele alimento).

Use os finais de semana para por em prática **novas formas de comunicação** ou **novos afazeres**. Assim, a família terá disponibilidade de tempo de testar novidades com os menores com TEA em casa.

Sugestão de
Jogo da memória



Com o aumento das tarefas no lar, os pais nem sempre têm **tempo para responder e/ ou atender as crianças**. Há uma mudança de horário e tempo que os menores têm de acesso aos pais. Mostrar em **quais horários os pais estão mais disponíveis** é importante no entendimento das diferenças nesse período. O **uso de semáforos** pode auxiliar a criança a saber se naquele momento os pais podem ou não responder. A cada entendimento a criança deve ser imediatamente recompensada.

O cuidado de uma criança com autismo exige **calma**, **paciência** e **disciplina** por parte dos pais. Nesse momento de pandemia, os desafios para manter a **criança confortada** em casa aumentam.

As famílias acabam adotando uma série de **responsabilidades** que **podem ser exaustivas**. Sendo assim, é preciso entender que **os esforços** por parte dos pais **serão recompensados** em adaptações da criança. Talvez essas adaptações não venham de imediato, porém isso não é culpa da criança, dos pais ou de qualquer outro cuidador.

Manter uma **convivência harmoniosa** com todos os cuidados de saúde nesse momento é essencial.

NÃO SE COBRE
TANTO!

RECADINHO

para as **famílias** de pessoas com **TEA**!

Alguns dias as mães de pessoas com TEA tem o direito de dormir com lágrimas nos olhos, só não têm o direito de deixar de acreditar.

Algumas manhãs os pais de crianças com TEA tem o direito de sorrir com as carícias desses pequenos especiais, só não têm o direito de terem medo de chorar.

E os vovôs e as vovós? Esses têm o direito de sentir todo orgulho de seus netinhos, só não têm o direito de esperar as mais rápidas vitórias.

Em certos momentos, os titios e as titias têm o direito de se sentirem cansados, só não têm o direito de desistir dos passeios.

Os irmãos e as irmãs têm o direito de se decepcionar, só não têm o direito de ignorar as mais lindas brincadeiras com os pequenos extraordinários.

Todo familiar dos pequenos com TEA têm o privilégio de ter por perto seres tão puros, incapazes de mentir, de ludibriar ou se aproveitar de alguém.

Todo familiar dos pequenos com TEA têm a capacidade de observar as pequenas coisas da vida, os detalhes do mundo que, sem a ajuda desses pequenos, passavam despercebidas.

Todo familiar dos pequenos com TEA têm a capacidade de ler as mais belas frases nos olhos de suas crianças.

Todo familiar dos pequenos com TEA têm a exclusividade de sentir os mais sinceros beijos.

Assim são as famílias de crianças com TEA, privilegiadas em sensações, emoções e vivências.

PARABÉNS POR TODA **FORÇA INTERNA!**

Texto e revisão_

Draª Enfª Aline Campelo Pintanel

Especialista em Pediatria

Professora na Universidade

Federal do Rio Grande (FURG)

Membro do Grupo de Estudo e Pesquisa

em Enfermagem e Saúde da Criança

e do Adolescente GEPESCA

Profº Nassim Chamel Elias

Doutor em Educação Especial na

Universidade Federal de São Carlos

Ilustrações_ Freepik.com

Design_

Isabel Schneider

Publicitária e Designer Gráfica