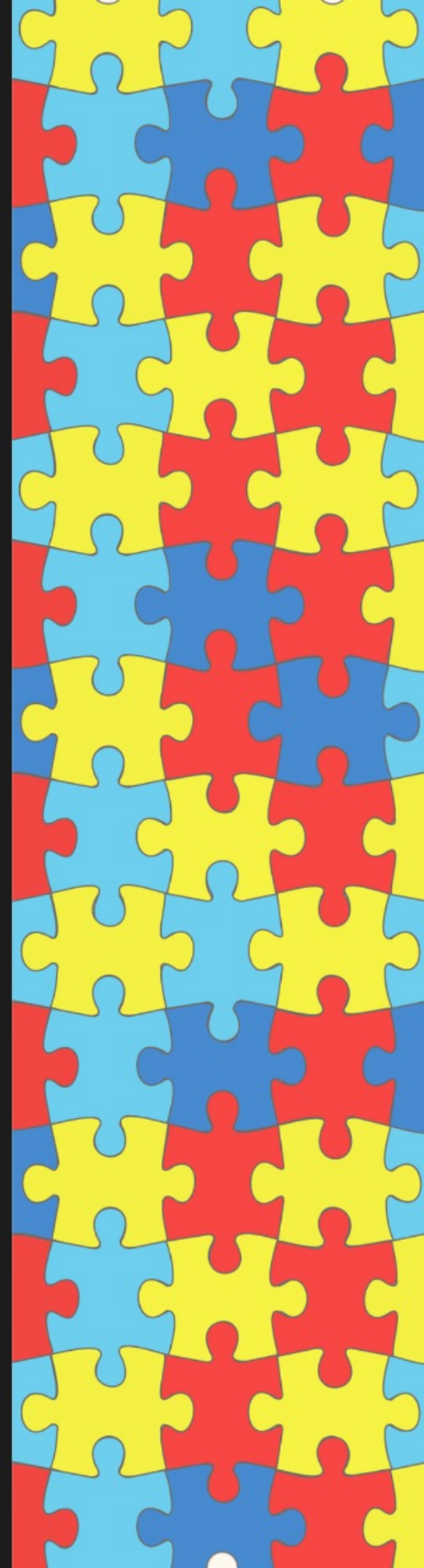
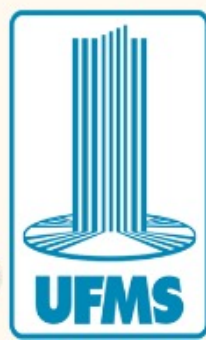

AUTISMO INFANTIL E ORIENTAÇÕES PARA A ROTINA DOMICILIAR:

RECOMENDAÇÕES PARA AUXILIAR
NA ROTINA DOMICILIAR DE
CRIANÇAS COM DIAGNÓSTICO DO
TRANSTORNO DO ESPECTRO
AUTISTA



QUAL NOSSO OBJETIVO?

Devido a pandemia do novo corona vírus (SARS-COVID-19), por meio das portarias nº 343 e nº 345 o Ministério da Educação (MEC) dispôs sobre a substituição das aulas presenciais por atividades realizadas de forma remota. A realização das atividades acadêmicas de forma remota promoveu grandes alterações na rotina de estudantes e seus familiares. Essa Cartilha tem o objetivo de apresentar dicas e informações que possam auxiliar mães, pais, cuidadores de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista a lidar com as mudanças no cotidiano. Pretende-se também, apresentar atividades que possam ser integradas à rotina que era habitual, complementando os demais acompanhamentos, imprescindíveis ao desenvolvimento da criança.





NOVA ROTINA

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM V), o Transtorno do Espectro Autista tem como característica padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades, em que pode haver uma resistência a qualquer modificação da rotina. A mudança de padrões poderá gerar sofrimento para a criança e por isso, pequenas alterações nessa rotina são interessantes, a fim de diminuir a ansiedade futuras em situações que fujam do controle.

A pandemia da COVID-19 nos obrigou a adotar uma nova rotina, e no caso das crianças autistas, isso pode ter gerado angústia. Assim apresentaremos alguns pontos que podem auxiliar nesse aspecto, lembrando que antes de tudo, os responsáveis devem explicar de maneira clara e objetiva o porquê desta alteração.



- Recursos Visuais:

Um cronograma com imagens que descrevem as atividades a serem realizadas no dia as torna mais previsíveis ajudando na diminuição da ansiedade da criança, e a faz se sentir mais segura. Caso haja uma mudança, é importante mostrá-la antecipadamente, sempre que possível.

<p>MANHÃ</p> 	<p>ACORDAR/ ESCOVAR OS DENTES</p> 	<p>TOMAR CAFÉ DA MANHÃ</p> 	<p>ESCOVAR OS DENTES</p> 	<p>ESTUDAR</p> 
<p>TARDE</p> 	<p>TOMAR BANHO</p> 	<p>ALMOÇO</p> 	<p>ESCOVAR OS DENTES</p> 	<p>BRINCAR</p> 
<p>NOITE</p> 	<p>TOMAR BANHO</p> 	<p>JANTAR</p> 	<p>ESCOVAR OS DENTES</p> 	<p>DORMIR</p> 

- **Horários:**

Um ponto que se deve levar em consideração são os horários anteriores, como das atividades escolares. Dentro da nova rotina é interessante utilizá-los como guia, assim, há também uma mudança menos brusca na agenda que se seguia.

- **Inclusão de tarefas domésticas:**

As famílias buscam especialmente a autonomia e a independência para seus filhos, e algumas atividades simples em casa podem auxiliar na promoção destas habilidades. Arrumar a própria cama, guardar os brinquedos e outros objetos que tenha utilizado durante o dia, tarefas que os cuidadores percebem que podem ser realizadas dentro das possibilidades de cada criança. Atividades estas que, além de contribuírem para a autonomia da criança, também podem ajudar mães, pais e cuidadores, que possam estar mais atarefados com o fato da criança não estar indo para a escola.



- **Atividades Escolares:**

É importante que as atividades escolares sejam realizadas no período que comumente aconteciam, e administrando-as utilizando dicas, adaptações e sempre que possível estimular que comportamentos desejados se repitam, como bonificando quando os mesmos ocorrerem. Isto pode ser tanto com elogios, por meio de alguma recompensa (uma comida que gosta, por exemplo, brincar no vídeo-game por mais tempo, coisas que agradem a criança). Além disso, devem-se propor paradas de descanso durante o mesmo intervalo que acontecia na escola.



- Nova rotina para todos:

Não só as crianças tiveram que se adaptar a uma nova rotina, mas os demais membros da família também. Portanto, uma rotina equilibrada dentro das possibilidades de todos da família funcionará de maneira muito mais eficaz, diminuindo a chance de exaustão física e mental, e estresse para todos.



ATENÇÃO!

- A nova rotina estabelecida, e início, pode não funcionar como esperado, então é importante lembrar que, ela não precisa ser imutável. Você pode alterá-la conforme as necessidades se apresentem, de modo a atender as necessidades dos envolvidos na nova rotina domiciliar.
- É possível também que, conforme uma nova rotina se estabeleça, alguns comportamentos da criança mudem ou regridam como o padrão no sono, aumento nos comportamentos repetitivos, irritabilidade e outros. Cabe aos responsáveis observá-los e, na impossibilidade de relatá-los a um profissional especializado tentar usar situações ou objetos que são agradáveis para essa criança, para que um comportamento se torne mais habitual, como oferecer uma comida que a criança goste se realizar alguma tarefa desejada. Ou não recompensar um comportamento específico, para que a ocorrência dele diminua de frequência ou desapareça, ao não entregar um brinquedo quando a criança chora para recebê-lo, por exemplo.





AMBIENTE PARA ATIVIDADES

Um ambiente adequado é ideal para um aprendizado de forma mais eficiente, além de evitar um espaço estressor. Para isso, um local arejado, bem iluminado, sem estímulos sensoriais excessivos (como muitas pessoas, som alto) que podem gerar irritabilidade ou distrações durante a realização de outras tarefas. Além disso, deixar organizado aqueles materiais que serão utilizados, preparando a criança para utilizá-los.

Em situações que fujam do controle e gerem incômodo para a criança, é importante que haja ferramenta que forneça algum conforto, como: fones de ouvido para o caso de som alto, ou oferecer algum brinquedo que seja importante para a criança a fim de distraí-la por conta de alguma movimentação externa. Roupas e sapatos confortáveis também são importantes para diminuir as chances de incômodo.



REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES ESCOLARES

Em tempos de pandemia, com o distanciamento social, é mais que necessário que a equipe escolar, terapêutica (multidisciplinar) e a família, estejam em concordância e sintonia, visto que, as intervenções ocorrerão de forma remota.

Deve haver comunicação entre os três PONTOS, para que o processo de aprendizagem não seja prejudicado neste momento. Se as atividades realizadas de forma remota oportunizarem contato via vídeo-chamada, é essencial a interação da criança com os colegas para a manutenção e o treino de habilidades sociais.



- **Realização das atividades:**

É importante a presença de um responsável durante as atividades, pois se a criança apresentar dificuldade em entendê-las ou realizá-las sozinha, alguém que saiba das limitações dessa criança pode facilitar o entendimento dela, focando nas suas potencialidades. Vale ressaltar que é fundamental que não se realize as tarefas pela criança.

- **Apoiar na comunicação com os pares:**

Prestar ajuda em situações em que a criança não entenda uma pergunta, repetindo de forma mais clara e objetiva. A atenção é um aspecto que pode dificultar nessa comunicação, assim, o responsável pode mostrar algum elemento que tenha passado despercebido. O acompanhamento do cuidador funcionará, portanto, para que a criança dialogue de maneira mais assertiva.



- Utilizar auxílio visual:

O uso de cartões explicativos (desenhos, ou fotos), auxiliam tanto na rotina, quanto nas atividades que devem ser trabalhadas na escola é essencial para orientar a criança. O uso de vídeos também pode auxiliar o acompanhamento do conteúdo de algumas aulas expositivas.

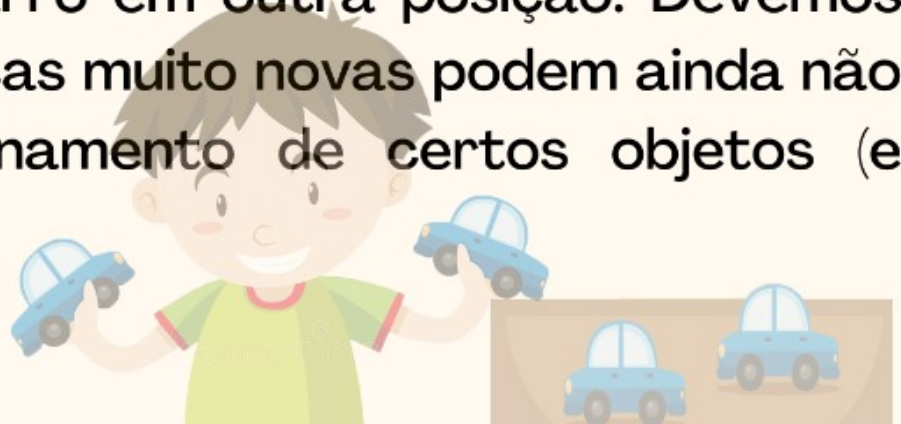
- Propor brincadeiras:

Durante a pandemia – ou outra situação que ocasione o afastamento da rotina escolar – é essencial que se proponham brincadeiras para recreação. Por exemplo, fazer a criança correr e pular, brincar durante o horário que antes era direcionado ao intervalo de aula. Reforçamos novamente que deve-se fazer pausa para o lanche, para ir ao banheiro e/ou beber água.



- **Proporcionar auxílio durante a manipulação de objetos:**

Os responsáveis podem aprender com terapeutas (equipe) maneiras de auxiliar a criança nessas atividades. É possível ajudar a criança no manuseio de objetos, como segurar um lápis, ensinar a pintar, ou rabiscar. Dar continuidade em atividades especialmente com aquelas crianças que possam se desmotivar com mais facilidade, o comportamento pode ser mantido com a utilização de reforçadores (recompensas dadas a criança por comportamentos que sejam mais adequadas aquele contexto. O reforço tem a finalidade de aumentar a chances de a criança repetir o comportamento desejado (adequado). Outro ponto a se atentar é a função dada aos objetos, se a criança está usando os objetos de acordo com a função que eles têm. É preciso observar para auxiliar no melhor manejo deles, como no caso de a criança estar brincando com o carrinho e, ao invés de usá-lo com as rodas no chão, desloca o carro em outra posição. Devemos lembrar que, crianças muito novas podem ainda não discernir o funcionamento de certos objetos (e brinquedos).



EXEMPLO DE REFORÇAMENTO

- De início pode-se usar comida, bebida, um brinquedo ou um vídeo, que a criança goste. Comumente esses reforçadores são usados em conjunto com reforçadores verbais “isso aí”, “muito bem”, “muito bom”, “perfeito” dentre outros. O objetivo é que, após um tempo, a criança passará a aceitar bem somente reforçadores verbais, os quais a criança mais entrará em contato no futuro, quando estabelecer uma boa comunicação social.

Muito bem!



OUTROS ASPECTOS DO COTIDIANO

Brincadeiras que trabalhem os cinco sentidos, favorecendo a estimulação sensorial da criança, por vezes prejudicada. É importante que as crianças tenham o acompanhamento de profissionais durante seu processo de estimulação sensorial em casa. A estimulação sensorial auxilia no processo de conhecimento do mundo. Como exemplo da atividade de estimulação sensorial, temos a seguir:



- **Pintura com as mãos:**

Pintar em papeis, telas ou tecidos, desenvolvendo assim, sensações táteis. Deixe o ambiente preparado, e as roupas, para que possam ser sujos de tinta;

- **Caixas táteis:**

Uma caixa fechada com um furo para a mão, ou usando venda nos olhos da criança, contendo objetos e brinquedos de diferentes tamanhos e texturas;

- **Culinária:**

Cozinhar bolos, pães, biscoitos, pizzas, de forma que a criança possa sovar a massa e se envolver com a ação. Isso estimula sensações táteis, além de olfativas e gustativas (paladar);



- **Caça ao tesouro:**

Esconder objetos e ter suas figuras ou fotos em cartões, para servir como dicas daquilo que a criança deve procurar. Os objetos podem ser de diferentes texturas, tamanhos e pesos. Essa atividade pode auxiliar nas sensações táteis (texturas), no desenvolvimento de habilidades sociais (os pais podem ajudar a ler e pensar nas pistas, ou envolver a participação de irmãos, caso tenham).

- **Exercício físico:**

Você pode fazer alongamentos, massagens corporais estimulando pontos diferentes (cabeça, pés, pernas, braços, mãos e as costas) e alternando a pressão para gerar conscientização das partes do corpo.



- Imitação:

A imitação, diferente do que muitos pensam, não é apenas um processo mecânico, mas uma atividade que pode auxiliar no desenvolvimento de outras. Brincar de imitar animais, por exemplo, não apenas os sons, mas os movimentos (tal como rastejar como um jacaré), dançar ao som da música preferida, ou jogar jogos de dança, estimularão a audição, equilíbrio e interação social, por exemplo.





IMPOSSIBILIDADE DE IR AOS ACOMPANHAMENTOS

Neste período de pandemia cabe aos pais trabalharem em casa com as crianças. O que acaba sendo um trabalho sobrecarregado, pois vem em conjunto a conciliar as outras demandas já existentes. Porém, a ausência de suporte nesse período pode acarretar em regressos no aprendizado.

Cabe aos pais trabalharem com o auxílio dos profissionais, para o desenvolvimento das crianças. E trabalhar com elas também realizando a manutenção das habilidades já adquiridas. Apontamos a importância das atividades para a interação social e o conhecimento do próprio corpo.

Reforçamos por fim que, as atividades propostas não substituem o acompanhamento, pois cada criança possui sua especificidade, e somente o acompanhamento dos profissionais pode auxiliar de maneira mais pontual.

REFERÊNCIAS

American Psychiatry Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders - DSM-5. 5th.ed. Washington: American Psychiatric Association, 2014.

ALVES, Marly Gomes da Silva. VIVÊNCIAS LÚDICAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL E O CONTEXTO DE PANDEMIA DE COVID-19 NO BRASIL. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Universidade Federal da Paraíba, 2020.

ATIVIDADES de estimulação sensorial na quarentena. [S. l.], 20 ago. 2020. Disponível em: <https://institutoneurosaber.com.br/atividades-de-estimulacao-sensorial-na-quarentena/>. Acesso em: 7 out. 2020.

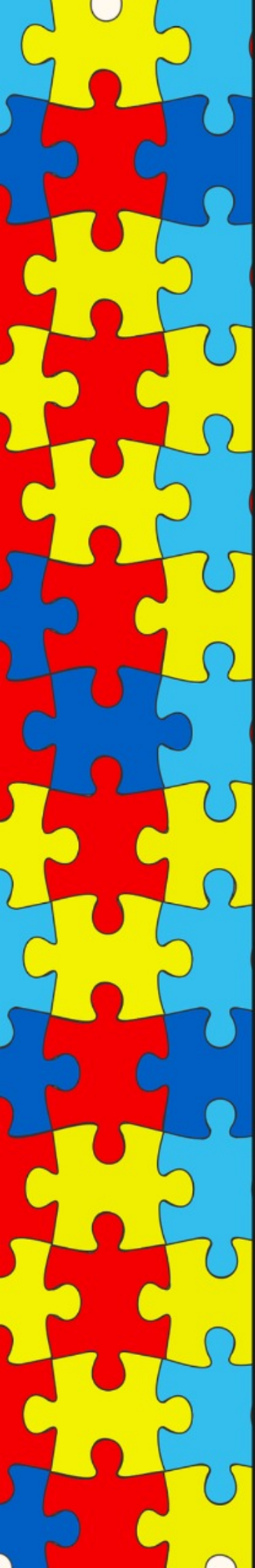
AUTISMO: 7 estratégias para controlar a ansiedade. Disponível em: <http://clubematerno.net/2017/03/05/autismo-estrategias-para-controlar-a-ansiedade/>

BOGÉA, Isabela Prazeres. IMPACTO DO USO DA HESPERIDINA NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS COM INDICADORES TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, 2020.

POR QUE usamos reforçadores?. [S. l.], 26 fev. 2016. Disponível em: <https://www.terapiaaba.com.br/noticia/Por-que-usamos-reforcadores/32>. Acesso em: 10 out. 2020.

SIGNORELLI, Fabricia; ARVIGO, Maria Claudia. COMO AJUDAR AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS. Equipe BIPP, 2 abr. 2020.

- As imagens utilizadas foram retiradas do "Google imagens" e do Pixabay (com autorização para comercialização).



**ESTA CARTILHA FOI
CONFECCIONADA PELAS
ACADÊMICAS DO DÉCIMO
SEMESTRE DO CURSO DE
PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DE MATO GROSSO DO
SUL - CAMPUS CAMPO GRANDE:
DANIELE REIS ALCÂNTARA E
ISABELA PRAZERES BOGÉA.**

**SUPERVISIONADA E REVISADA
PELA DOUTORA THAIZE DE
SOUZA REIS, PROFESSORA
ADJUNTA DO CURSO DE
PSICOLOGIA DA FACULDADE DE
CIÊNCIAS HUMANAS - UFMS.**