



EUCAP THE EUROPEAN
COUNCIL OF AUTISTIC
PEOPLE



AUTISM
EUROPE

Apoiar autistas em situações de crise

GUIA BREVE

—O que é autismo?

O autismo é uma condição de desenvolvimento que se manifesta como diferenças no pensamento, aprendizagem, percepção sensorial e comportamento. Alguns autistas podem parecer um pouco diferentes dos outros. No entanto, muitos deles têm uma deficiência. Eles têm direito a apoio e proteção em situações de crise, assim como qualquer outra pessoa com deficiência.

Alguns autistas têm deficiência intelectual, mas muitos têm inteligência normal ou alta.

O autismo não é apenas uma condição infantil, é para toda a vida. Se a existência de adolescentes e adultos autistas ainda não é totalmente reconhecida no seu país, eles correm o risco numa crise. Eles são mais propensos a não ter acesso ao apoio de que precisam.

—Como saber se alguém é autista?

Muitas pessoas autistas agem de maneira incomum ao enfrentar situações de crise.

- Podem parecer desorientados, inquietos ou agitados sem motivo óbvio
- Podem ter uma tendência a ter “crises”, por exemplo, gritar ou quebrar coisas quando extremamente angustiados e incapazes de sair da situação
- Podem parecer inexpressivo, sem emoção e lentos para reagir
- Eles podem falar muito pouco ou nada, ou repetir frases que não parecem se adequar à situação
- Podem estar muito ansiosos com assuntos aparentemente menores, como a perda de alguma parte da sua rotina diária ou algum item familiar
- Podem não reagir positivamente ao contato social comum ou conversa fiada que outros acham reconfortante
- Podem fazer movimentos repetitivos como pular, bater as mãos, andar em círculos ou outros
- Podem cobrir os ouvidos ou os olhos, afastando-se das pessoas para os cantos ou recusando alimentos com textura ou sabor desconhecidos, mesmo quando estão com fome, indicando sensibilidade a experiências sensoriais específicas

Alguns autistas reagem a situações extremas de formas inesperadas, permanecendo muito calmos ou até sorrindo. Essas são reações temporárias e superficiais. Eles ainda podem ficar chocados, preocupados e traumatizados.

Alguns autistas foram avaliados e diagnosticados. Eles podem lhe contar, ou sua família ou amigos podem lhe contar sobre seu autismo.

Alguns dos autistas que conhece não têm diagnósticos e podem nem saber que são autistas. Pode haver estigma associado ao conceito de autismo na sua sociedade, e portanto, alguns podem evitar dizer que são autistas. Muitos deles podem ter sido considerados estranhos, ingênuos ou vulneráveis durante toda a vida, e ajudados por outros em assuntos comuns da vida cotidiana.

Uma pessoa autista pode ter, por exemplo, uma voz um pouco incomum, postura ou modo de se mover incomum e combinações incomuns de habilidades e dificuldades. A maioria das pessoas autistas têm alguma dificuldade de comunicação. Eles geralmente são mais dependentes de rotinas, itens e ambientes familiares do que outros. Alguns deles têm muito pouco sentido de perigo e podem tender a se afastar ou fugir dos cuidadores.

—Emergências médicas e tratamentos

Um autista pode não apresentar reações normais à dor. Eles podem não ser capazes de pedir ajuda quando estão com dor. Se eles parecerem muito agitados ou passivos, tente verificar se há lesões ou níveis de dor. Peça-lhes que apontem para a parte do corpo onde está a dor.

Um autista pode achar o toque comum e os procedimentos médicos dolorosos ou angustiantes por causa das diferenças sensoriais. Avise-os com antecedência e permita-lhes o máximo de controlo possível sobre a forma como os exames e tratamentos são feitos.

Para autistas que ficam muito ansiosos quando os tratamentos são tentados, pode descrever os procedimentos com antecedência em palavras, imagens ou demonstrando-os em outra pessoa. Divida as tarefas em pequenas etapas e prepare-as para cada uma, permitindo pausas. Pressão ou massagem em áreas do corpo que precisam ser tocadas por outras pessoas podem reduzir as reações de hipersensibilidade ao toque.

Certas condições médicas, como epilepsia, distúrbios gastrointestinais, alergias e distúrbios do sono são mais comuns em pessoas autistas do que na população em geral. Ao tratar uma pessoa autista, fique atento a essas possibilidades.

Um autista pode depender de medicação regular para sintomas neurológicos ou psiquiátricos co-ocorrentes, como PDAH, depressão, ansiedade ou agressão, ou para condições físicas crônicas. Tente garantir que não haja interrupções na medicação regular.

Um autista pode ter reações incomuns a medicamentos comuns. Tente descobrir com a pessoa ou sua família ou cuidadores se este é o caso antes de introduzir qualquer novo medicamento.

.....

—Como pode ajudar uma pessoa autista a manter a calma?

Espaço pessoal - forneça alguma distância e separação das multidões, por exemplo, uma sala separada ou um canto separado de um espaço maior pendurando lençóis ou cobertores. Permita que a pessoa autista tenha sempre o mesmo assento, cama ou área designada num quarto se partilhar espaço com muitas pessoas.

Silêncio - disponibilize protetores de ouvidos, fones de ouvido ou tampões de ouvido, ou solicite que as pessoas ao redor do autista fiquem o mais silenciosas possível.

Itens físicos para manusear - ofereça materiais de arte ou artesanato, argila, blocos, miçangas, quebra-cabeças, brinquedos de estimulação ou similares que possam ser empilhados, classificados, alinhados, moldados, fiados ou manipulados de outra forma.

Dispositivos eletrônicos e jogos - ofereça dispositivos que a pessoa pode usar para se envolver em vídeos, músicas, jogos ou outros conteúdos que os ajudem a desviar a atenção de ambientes estressantes.

Pressão e peso profundos - ofereça um cobertor pesado ou algo equivalente para que a pessoa possa se deitar ou enrolar nos ombros. Se aceitarem abraços, um abraço bem apertado pode ser calmante.

Interação com animais - mesmo quando angustiados pelo contato com pessoas, muitos autistas acham calmante cuidar de animais ou brincar com eles.

Usar habilidades e interesses - muitas pessoas autistas podem parecer altamente vulneráveis, mas muitas vezes também têm pontos fortes e habilidades significativas. Pergunte-lhes como gostariam de ajudar os outros, mesmo que pareça improvável que eles possam. Colocar as suas habilidades em uso irá ajudá-los a permanecer calmos.

Dar espaço a uma pessoa em sofrimento agudo - Se um autista perdeu o controle e está a gritar ou a partir coisas, não grite com ele ou tente argumentar. Afaste-se, mantenha a calma, mantenha a linguagem e as exigências no mínimo, garantindo que todos estejam fisicamente seguros. Quando parecerem mais calmos, fale com eles em frases curtas, fazendo pausas deliberadas para esperar uma resposta. Ouça qualquer conselho de pessoas que conhecem a pessoa autista.

Rotina e stimming - movimentos repetitivos, como balançar, bater as mãos ou andar para frente e para trás, podem ajudar as pessoas autistas a controlar a ansiedade e lidar com o estresse. Desde que não prejudiquem a pessoa ou outros, não interfira com eles. Da mesma forma, é bom permitir ou mesmo estimular rotinas diárias que proporcionem uma sensação de segurança.

—Como pode ajudar uma pessoa autista a se comunicar?

Algumas pessoas autistas podem falar muito pouco ou nada. Alguns perdem a capacidade de falar quando estão angustiados, mas ainda podem se comunicar digitando ou escrevendo. Qualquer dispositivo comum, como um telefone ou tablet, um computador com teclado ou caneta e papel, pode ajudá-los a expressar suas necessidades.

Mantenha um **tom amigável, mas neutro**. A ‘conversa de bebê’ geralmente não ajuda.

Se um autista parece incapaz de falar, digitar ou escrever, **disponibilize imagens, símbolos (pictogramas) ou itens** que possam apontar ou agarrar para expressar escolhas.

Se a comunicação for difícil, tente **disponibilizar uma pequena quantidade de informações de cada vez e faça pausas** para permitir que a pessoa responda. Tente disponibilizar ambientes silenciosos para comunicação. Algumas pessoas autistas podem ter dificuldade em ouvi-lo através de ruídos de fundo que não incomodam os outros.

Se a pessoa souber ler, **disponibilize breves instruções escritas** sempre que possível. Muitas pessoas autistas têm dificuldade em lembrar-se de longas instruções faladas, ou que envolvem vários passos, em circunstâncias desconhecidas.

Faça perguntas curtas e diretas que exijam respostas sim/não, como “estás com dor”, “estás perdido” ou “estás a procurar por alguém”, se suspeitar que há algo errado. Muitos autistas têm dificuldade específica em pedir ajuda quando estão em perigo.

—Onde pode encontrar mais informações e apoio?

Existem organizações dirigidas por famílias de autistas, especialistas em autismo ou por adultos autistas, na Ucrânia, nos países vizinhos e em outras partes da Europa. Se não sabe como apoiar uma pessoa autista, entre em contato com essas organizações para obter conselhos ou leia os seus materiais.

Alguns deles também poderão ajudar os refugiados que chegam aos seus países com acesso a acomodação, assistência médica, escolas, apoio de colegas, atividades de lazer e serviços terapêuticos que atendam às necessidades dos autistas.

You can find information and offers of help and support on these websites.

EUCAP

<https://eucap.eu/ukrainian-refugees>

Autism Europe

<https://bit.ly/autismUkr>