



UNC Frank Porter Graham
Child Development Institute
Autism Team

Dando suporte a Indivíduos com Autismo em Tempos de Incerteza

Kara Hume, Ph.D., UNC School of Education, & UNC FPG Autism Team:
*Victoria Waters, Ann Sam, Jessica Steinbrenner, Yolanda Perkins, Becky Dees,
Brienne Tomaszewski, Lindsay Rentschler, Susan Szendrey,
Nancy McIntyre, Mary White, Sallie Nowell, & Sam Odom*

Traduzido para o português por: Equipe Link Psicologia

Aline Abreu e Andrade, Ana Carolina de Almeida Prado, Ana Luiza Ferreira Inácio, Andressa Fonseca Klein, Daniela Teixeira Gonçalves, Fernanda Utsch Bauer de Assis, Izabella Fernanda Almeida Reis, Jéssica Pamela Alves da Silva Santana, João Paulo da Silva Moraes, Larissa M. Santos Souza, Maria Clara de Oliveira Miranda, Palloma Danielly Cirino Gonçalves, Paola do Amaral Farina, Sabrina Guerra Cabral, Sarah Claussen, Vinícius Figueiredo

7 Estratégias de Suporte a Indivíduos com Autismo em Tempos de Incertezas



- 

Suporte para compreensão
- 

Oferecer oportunidades de expressão
- 

Priorizar estratégias de enfrentamento e de acalmar-se
- 

Manter as rotinas
- 

Construir novas rotinas
- 

Promover conexões (a distância)
- 

Atentar para mudanças de comportamento

Todas as crianças e adultos jovens precisam de apoio dos cuidadores durante períodos de estresse e incerteza, como o que estamos enfrentando agora com a disseminação do coronavírus (COVID-19). Lidar com o repentino fechamento de escolas, a mudanças bruscas nas rotinas, a perda de conexões com professores e amigos, e o medo de contrair o vírus - são um fardo para todos, e os cuidadores desempenham um papel importante em ajudar crianças e jovens adultos a entender as mudanças e processar os sentimentos relacionados. Indivíduos com autismo podem precisar de mais suporte para processar as notícias e se adaptar às muitas mudanças. Essa população pode enfrentar desafios adicionais relacionados à comunicação, dificuldade de compreensão da linguagem abstrata, insistência na mesmice e maior probabilidade de ansiedade e depressão - as quais podem ser potencializadas durante este período estressante. As 7 estratégias de suporte a seguir foram projetadas para atender às necessidades únicas de indivíduos com autismo durante este período de incerteza. Além disso, foram incluídos neste material exemplos e recursos para ajudar os cuidadores a implementar estratégias de forma rápida e fácil. Propositalmente, estas ferramentas práticas apresentam diferentes estilos, designs e níveis de complexidade para tornar o material significativo entre pessoas com TEA de várias idades e habilidades e para demonstrar que cuidadores ocupados podem confeccioná-los facilmente. Adaptações específicas e acréscimos podem ser necessários para melhor atender às variadas necessidades de crianças e jovens adultos. Essas estratégias pretendem ser um kit de ferramentas de ideias que pode ser útil - os cuidadores podem pegar uma ideia por vez e encontrar uma forma de fazê-la funcionar para o (s) filho (s) com autismo e sua família. Os cuidadores podem querer começar com uma estratégia que eles usaram no passado, ou talvez encontrar uma ferramenta para abordar a questão que está criando o estresse mais imediato. Considere envolver o indivíduo com autismo no processo de decisão sobre quais ferramentas seriam mais úteis.

Sumário

<u>Suporte à compreensão.....</u>	<u>5</u>
<u>COVID-19.....</u>	<u>7</u>
<u>Coronavírus – COVID-19</u>	<u>8</u>
<u>cumprimentando as pessoas.....</u>	<u>9</u>
<u>Dando espaço para as pessoas.....</u>	<u>10</u>
<u>Dando espaço às pessoas ao falar.....</u>	<u>11</u>
<u>Lavando as mãos.....</u>	<u>12</u>
<u>Lavando as mãos.....</u>	<u>13</u>
<u>Modelo de Calendário.....</u>	<u>14</u>
<u>Exemplo de contagem regressiva.....</u>	<u>15</u>
<u>Timer visual.....</u>	<u>16</u>
<u>Aplicativos de Timer.....</u>	<u>17</u>
<u>Oferecendo oportunidades de expressão.....</u>	<u>18</u>
<u>Ferramentas de Comunicação.....</u>	<u>19</u>
<u>Atividades de Expressão.....</u>	<u>20</u>
<u>Priorizando estratégias de enfrentamento e de acalmar-se.....</u>	<u>21</u>
<u>Rotina de acalmar-se.....</u>	<u>22</u>
<u>Enfrente o COVID.....</u>	<u>23</u>
<u>Auto-gerenciamento.....</u>	<u>24</u>
<u>Exercitando o Quadro de Escolha de Atividades.....</u>	<u>25</u>
<u>Atividades Físicas.....</u>	<u>26</u>
<u>Aplicativos de Mindfulness.....</u>	<u>27</u>
<u>Mantendo as Rotinas.....</u>	<u>28</u>
<u>Dicas para criar uma análise de tarefas.....</u>	<u>31</u>
<u>Esvaziando a máquina de lavar.....</u>	<u>32</u>
<u>Modelo de Análise de Tarefas.....</u>	<u>33</u>

Construindo Novas Rotinas34

Exemplo de Cronograma Diário.....35

Cronograma Diário.....36

Exemplo de Cronograma Diário.....37

Cronograma Diário Usando Notas adesivas.....38

Cronograma Semanal.....39

Atividades Internas e Externas.....40

Escolhas Semanais e Objetivos.....41

Recursos Educativos para Crianças.....42

Recursos de Movimento para Crianças.....43

Recursos Educativos e de Movimentos para Adolescentes.....44

Recursos Adicionais.....45

Como encerrar o momento de telas46

Promovendo Conexões47

Conversando por Facetime.....48

Marco Polo para Chamadas de Vídeo.....49

Atente-se para Mudanças de Comportamento50

Referências.....51

Agradecimentos.....52

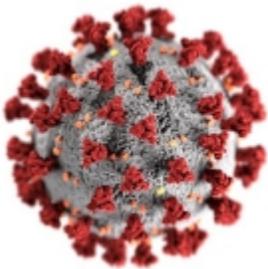
Forma de Citação Sugerida53



Suporte para Compreensão

Indivíduos com autismo podem apresentar diferentes níveis de entendimento sobre o vírus COVID-19, como ele se espalha e como reduzir o risco de exposição. Abaixo estão várias estratégias a serem usadas para fornecer significado adicional para esse cenário complexo.

Descreva o vírus e a situação atual (por exemplo, fechamentos, distanciamento social) em linguagem e termos concretos e evitar palavreado florido ou abstrato. A compreensão de frases abstratas e metáforas como "ela pegou o vírus" podem ser difíceis para indivíduos com autismo e com isso criar confusão (Lipsky, 2013).



O uso de linguagem direta e clara é recomendado. Frases como “O coronavírus é um tipo de germe. Esses germes são muito pequenos e, quando eles ficam dentro do seu corpo, eles podem fazer você ficar doente” podem ser mais fáceis de compreender para indivíduos com autismo. Para maiores informações, (<https://www.pbs.org/newshour/health/10-dicas-para-falar-sobre-covid-19-com-seu-crianças>). Use uma história social, uma história que esclareça uma situação e possíveis respostas através texto modificado, fotos ou o uso de tecnologia (Wong et al., 2014). Indivíduos no espectro do autismo se beneficiam ao receber informações em vários formatos, uma vez que eles geralmente têm déficits de linguagem receptiva (Mody et al., 2013).

Vários exemplos de histórias sociais foram desenvolvidas para dar aos indivíduos com TEA mais informação sobre COVID-19, ajudá-los a entender como reduzir riscos, fornecer uma visão de como eles pode estar sentindo e oferecer garantia de que esses sentimentos são normais.



Ler as histórias para/com o indivíduo com autismo regularmente em vários dias é útil. Revise e ajuste a história se necessário conforme as circunstâncias. Forneça suporte visual para oferecer orientação sobre ações e comportamentos específicos do coronavírus. As "regras" sobre como cumprimentamos as pessoas (por exemplo, com um abraço), como interagimos com as pessoas, inclusive com membros da família (por exemplo, qual a distância social habitual) e sobre quando e quão frequentemente lavamos nossas mãos (por exemplo, todas as vez que entramos) estão mudando.



Usar pistas visuais para dividir em passos essas novas expectativas pode ser útil, pois indivíduos com autismo podem responder melhor a explicações mais explícitas e concretas. Vários exemplos são fornecidos.

Oferecer **pistas visuais para esclarecer a passagem do tempo também** pode ser útil. Indivíduos com autismo podem ter dificuldade de perceber a passagem do tempo, um conceito invisível, e o uso de um calendário mensal, semanal e/ou diário pode ajudar

a monitorar o tempo fora da escola/em situação de quarenta. Enquanto não sabemos uma data de “fim” para a incerteza de hoje, marcar a passagem do tempo, assim como incluir atividades acadêmicas favoritas no calendário, como shows, encontros online ou noite de jogos, podem ser estratégias de enfrentamentos úteis.



Recursos inclusos:

[História Social: COVID-19](#)

[História Social: Coronavírus](#)

[História Social: Cumprimentando as pessoas](#)

[História Social: Espaço pessoal \(Distância Social\)](#)

[História Social: Espaço pessoal ao conversar](#)

[Suporte Visual: Lavando as mãos](#)

[Análise de Tarefas: Lavando as mãos](#)

[Suporte Visual: Calendário](#)

[Suporte Visual: Contagem Regressiva](#)

[Suporte Visual: Timer](#)

COVID-19



Nesse momento, muitas pessoas estão ficando doentes com um vírus.



Médicos e líderes estão trabalhando duro para manter todo mundo saudável.



Eu preciso ajudar a me manter seguro e saudável também.



As escolas estão fechadas para que alunos e professores possam se manter saudáveis. Enquanto a escola está fechada, é importante que todo mundo



fique em casa e não visite outras pessoas. Enquanto estou em casa, posso brincar, ler livros e aprender.



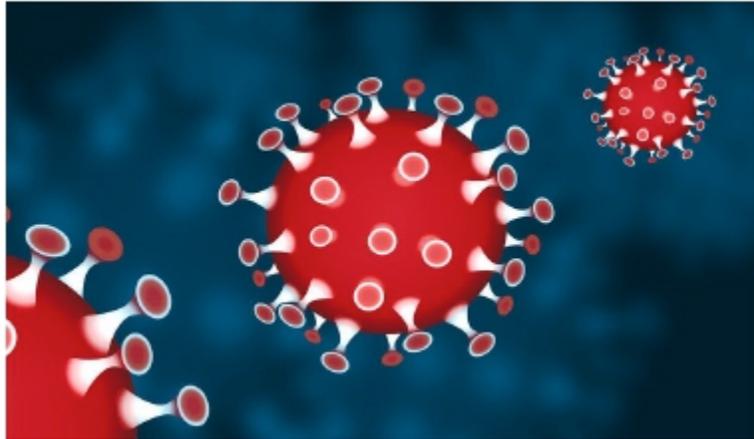
Eu também preciso lavar as as minhas mãos com bastante sabão e água.



Isso vai manter eu e a minha família saudáveis.



Coronavirus – COVID-19



Nesse momento, há um vírus que está deixando as pessoas doentes. Como ele se espalha rapidamente, muitas escolas e locais de trabalho estão fechados. É importante manter-nos saudáveis agora, então preciso mudar algumas coisas das minhas rotinas. Ficar em casa e longe de outras pessoas vai ajudar a manter-me saudável, assim como os outros. Também preciso lavar as minhas mãos regularmente e evitar tocar em outras pessoas e seus objetos.

Médicos e líderes estão fazendo seu melhor para cuidar das pessoas doentes. Se estou preocupado com o vírus, posso falar com meus pais. Vou fazer o meu melhor para continuar saudável.

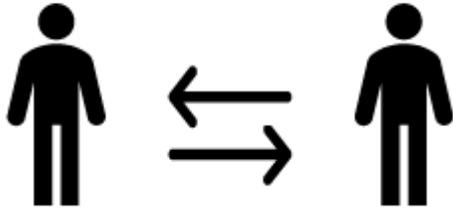
Cumprimentando as Pessoas

Quando conheço novas pessoas, eu gosto de apertar a mão delas. Quando vejo pessoas que já conheço, gosto de abraçá-las. Algumas pessoas não gostam de tocar as outras pessoas quando as cumprimentam. Elas podem se sentir doentes e não querer compartilhar seus germes. Quando eu cumprimento pessoas, eu devo perguntar se está tudo bem em apertar suas mãos ou lhe dar um abraço. Se elas disserem que não, posso acenar e dizer olá. Perguntar antes de apertar a mão ou abraçar alguém faz com que todos se sintam mais confortáveis.



Dando espaço às pessoas

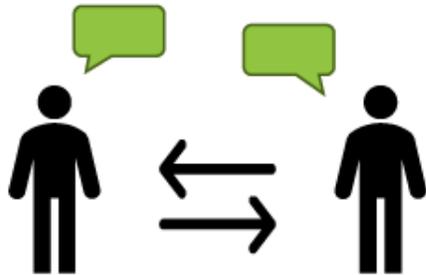
Todas as pessoas precisam ter espaço pessoal.



Estar muito perto pode fazer as pessoas se sentirem desconfortáveis.



Quando falo com as pessoas, devo dar-lhes espaço.



Quando me sento com as pessoas, devo dar-lhes espaço.



Dando espaço pessoal às pessoas, mantemos elas felizes e saudáveis.



Dando espaço às pessoas ao falar

Eu gosto de falar com meus amigos e familiares. As vezes eu levanto ou sento muito perto deles quando estou falando. Quando eu faço isso, a outra pessoa pode sentir com raiva ou insegura.

As pessoas gostam de ter algum espaço quando elas estão conversando com outras pessoas. Quando eu falo com os meus amigos e familiares, eu posso levantar ou sentar pelo menos um braço de distância. Dar espaço às pessoas quando eu falo, deixará elas felizes.



Lavando as mãos



Passo 1.
Ligue a água.



Passo 2.
Molhe as mãos



Passo 3.
Pegue sabão



Passo 4.
Esfregue as mãos por **20 segundos**.



Passo 5.
Enxague as mãos



Passo 6.
Desligue a água



Passo 7.
Seque as mãos

Lavando as Mãos

1. Ligue a água.
2. Molhe as mãos
3. Pegue sabão
4. Esfregue as mãos por **20 segundos**.
5. Enxague as mãos
6. Desligue a água
7. Seque as mãos

Modelo de Calendário

D	S	T	Q	Q	S	S

Exemplo de Contagem Regressiva

 5



 4



 3



 2



 1



 Desligar

Timer Visual com Post-it



Aplicativos de Timer

<p>Childrens Countdown Timer</p> <p>Gratuito (compras no app)</p>	<p>VisualTimer</p> <p>Gratuito (compras no app)</p>	<p>StopwatchTimer</p> <p>Gratuito (compras no app)</p>
<p>KidsTimer+</p> <p>Pago</p>	<p>Stopwatch& Timer+</p> <p>Pago</p>	<p>TabataTimer</p> <p>Pago</p>



Oferecendo oportunidades de expressão

Crianças e adultos jovens vão apresentar dificuldade de expressar articuladamente como eles se sentem em relação a essas várias mudanças inesperadas. Medo, frustração e preocupação podem ser expressos através de comportamentos desafiadores, como birras, recusa em fazer parte das atividades familiares ou isolamento. Para indivíduos com autismo, essas dificuldades de comunicação podem estar relacionadas aos atrasos de comunicação expressiva, habilidades verbais e não verbais limitadas, dificuldade de tomada de perspectiva e déficits na comunicação social.

Considere promover várias oportunidades para os membros da família expressarem os seus sentimentos como eles são capazes – através de discussões familiares ou individuais, atividades de escrita, filme ou jogos. Sentimentos e necessidades podem ser comunicados através de formas alternativas de expressão, como o uso da comunicação alternativa e aumentativa (ex.: ipad, figuras), ouvir ou tocar músicas, dançar, fazer yoga e várias formas de arte visual. Além disso, reconheça que um aumento de comportamentos desafiadores pode ser uma

expressão de ansiedade ou medo e considere se as estratégias de suporte implementadas estão adequadas (veja a estratégia 3 para discussão futura sobre estratégia de enfrentamento e de acalmar). São oferecidos vários exemplos que podem apoiar a comunicação expressiva.



Recursos inclusos:

[Ferramentas de Comunicação](#)

[Atividades de Expressar-se](#)

Ferramentas de Comunicação

<p><u>1SecondEveryday</u> Diário em Vídeo Gratuito (compras no app)</p>	<p><u>Pinterest</u> Ideias para diário de anotações Gratuito</p>
<p><u>ZineMaking101</u> Gratuito</p>	<p><u>StoryboardThat</u> Online Comic Maker Pago</p>
<p><u>LiveJournal</u> Diário em Vídeo Pago</p>	<p><u>Journey</u> Diário em Vídeo Pago</p>

Atividades de expressão

Registro diário	Arte
<ul style="list-style-type: none"> • Criar uma rotina diária 	<ul style="list-style-type: none"> - Faça um mix de colagem, artes e palavras - Compartilhe o que você sabe sobre seus assuntos preferidos - Crie uma lista de “Como...”
<ul style="list-style-type: none"> • Criar um diário, estilo “jornal”, contendo: <ul style="list-style-type: none"> - Uma linha por dia - Imagens - Frases de calma e motivação - Lista de coisas que te fazem feliz - Lista de humor - Uma foto diária engraçada com legenda do que estava acontecendo 	<ul style="list-style-type: none"> • Crie um romance gráfico ou uma história em quadrinho <ul style="list-style-type: none"> - O que você sente falta? - O que você se preocupa? - Quais são suas esperanças?
<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo diário <ul style="list-style-type: none"> - Filmar um segundo diariamente - Entrevistas, conversando sobre planos, humor... 	



Priorizando habilidades de enfrentamento e de acalmar-se

Apoiar indivíduos com autismo a aprender habilidades de lidar com a realidade, auto gerenciamento, habilidades de auto cuidado é a prioridade durante um tempo de incertezas. Idealmente, indivíduos com autismo possuem algumas estratégias de enfrentamento e de acalmar-se em seus repertórios de habilidades para acessar como suporte durante seus momentos de maior ansiedade. Essas estratégias podem incluir balançar em uma cadeira de balanço, escutar uma musica em um fone de ouvido, respirar fundo, ver seu clipe favorito ou fazer uma atividade que goste.

Se as habilidades de enfrentamento da realidade não é parte da rotina ainda, os cuidadores devem priorizar o ensino dessas habilidades.



Estrategicamente, escolha uma parte do dia que o indivíduo com autismo esteja calmo para iniciar o ensino. Crie uma rotina concreta e visual de suporte para usar essas estratégias.

Existem muitos apps gratuitos disponíveis com estratégias de acalmar-se e meditações guiadas para acalmar.

Ex: Headspace, Breathe2Relax.



Esses são alguns exemplos de rotinas de calma e autogerenciamento. E que garantem que os indivíduos com autismo tenham amplo acesso a essas atividades calmantes.

Atividades de enfrentamento e de acalmar-se podem ser feitos regularmente durante o dia nas semanas iniciais de mudanças, e então, se apropriado, os cuidadores podem introduzir e ensinar um plano de autogerenciamento que ajude os indivíduos com autismo a rastrear suas respostas de ansiedade e preocupação e a identificar as estratégias que são necessárias.

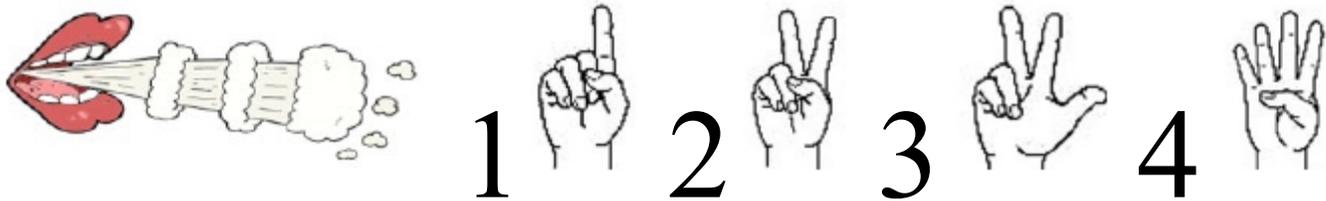


Exercícios físicos também são uma forma de reduzir os sintomas ansiosos, tanto dos indivíduos com autismo como dos indivíduos em geral. Considere adicionar rotinas de exercícios básicos para toda a família.



Exercícios de Acalmar-se

1. Respire fundo 4 vezes



2. Abra e feche a mão 4 vezes



3. Conte até 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Muito bem!



Enfrentando a COVID-19



Concentre-se no que você pode controlar .

Diga para si mesmo: "Eu posso controlar o que estou fazendo aqui e agora."



Reconheça seus pensamentos e sentimentos

Silenciosamente e gentilmente reconheça quaisquer pensamentos e sentimentos



Volte para o seu corpo

Estique lentamente os braços ou o pescoço, encolha os ombros
Respire fundo e lentamente



Participe do que você está fazendo

Observe 5 coisas que você pode ver, 3 coisas que você pode ouvir, 1 coisa que você pode sentir o cheiro e o que está fazendo

Repita o procedimento acima 2 a 3 vezes



Comprometer-se com a ação

O que você pode fazer esta semana para se ajudar? E au outros?
Escreva na sua agenda.



Abra

Reconheça que seus sentimentos são normais e que está tudo bem sentir o que você está sentindo



Valores

Como você quer se tratar? E aos utros? Os valores incluem amor, humor, bondade, honestidade ...



Identifique recursos

Identifique "Quem" e "Onde" para obter ajuda, assistência e suporte



Desinfetar e distância

Lave as mãos e pratique o distanciamento social

(Adaptado de Rush Harris, 'The Happiness Trap' e 'I'm Learning ACT')

Auto-gerenciamento

Instruções:

No final de cada intervalo de cinco vezes, circule se você praticou o comportamento / habilidade. Após o quinto ou último intervalo de tempo, determine se você recebe uma recompensa.

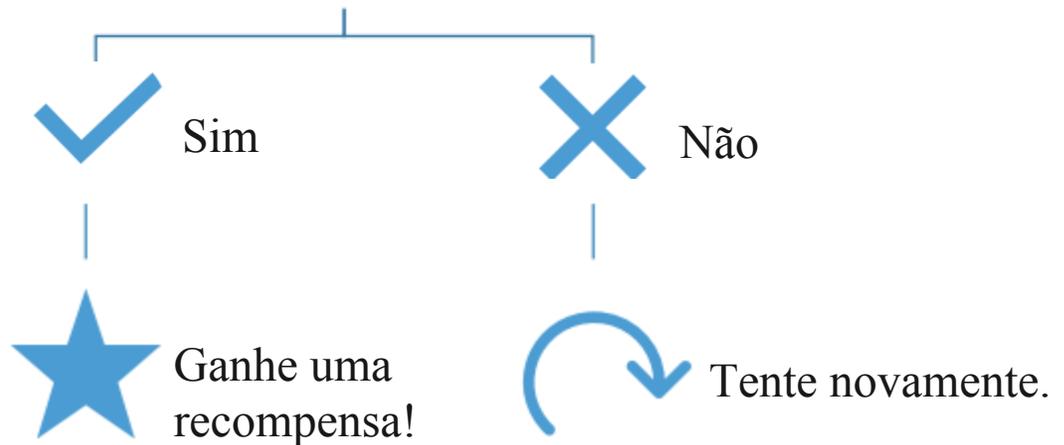
Comportamento / Habilidade Alvo:

1	2	3	4	5
 	 	 	 	 

Quantos sorrisos eu tenho?



Tenho 5 sorrisos?



Eu recebi uma recompensa?

(Adapted from AFIRM Module: Self-Management)

Quadro de escolha de atividades

 <p>Dentro</p>	 <p>Do lado de fora</p>
 <p>Levantar peso</p>	 <p>Jogar bola</p>
 <p>Dança</p>	 <p>Jardinagem</p>
 <p>Escalar escadas</p>	 <p>Dar um passeio</p>
 <p>Yoga</p>	 <p>Faça uma caminhada pela natureza</p>

Atividades Físicas



Dentro



Do lado de fora



Use itens alimentares, por exemplo, latas ou produtos de limpeza como pesos.



Dê um passeio ou ande de bicicleta.

Aprenda uma dança com YouTube, TikTok, Instagram ou GoNoodle... ou estilo livre para suas músicas favoritas.



Trabalhe com jardinagem ou no quintal.



Faça trabalhos, carregando itens pesados subindo e descendo escadas.



Vá em uma caça ao tesouro da natureza.



Experimente Yoga ou imitar animais como andam. Como carangueijo, urso, sapo.



Jogar, pegar ou pular corda

Aplicativos de atenção plena

Breathe, Think, Do with Sesame Grátis	Calm Grátis (in-app\$)	Daniel Tiger's Grr-ific Feelings \$2.99
Headspace Grátis (in-app\$)	Hello Mind Grátis (in-app\$)	Mindfulness for Children App \$5.99



Mantendo rotinas

Embora seja importante criar tempo e espaço para todos os membros da família processarem a incerteza, indivíduos com autismo lidam melhor quando suas rotinas são interrompidas o mínimo possível. As rotinas podem gerar aumento de conforto para indivíduos com autismo (Faherty, 2008) e podem proporcionar uma forma melhor de expressar seus sentimentos relacionados a mudança. Por exemplo, ao invés pular uma tradição de assistir um filme em uma sexta-feira à noite pelo aumento do tempo de exposição a telas, escolha um filme que possa facilitar a conversa sobre mudanças, perdas e/ou sentimentos associados (ex: Divertidamente, Procurando Dory). Combinando o estresse do COVID-19 com as mudanças de rotina— especialmente se as novas atividades forem nebulosas ou desestruturadas— pode potencializar, exasperar ou estender o processo de adaptação (Lipsky, 2013).

Rotinas importantes de se manter::



Rotinas de dormir/acordar: Manter-se fisicamente saudável é a chave para toda a família. Garantir o sono saudável é contribui muito para isso. Distúrbios do sono são mais comuns em indivíduos com autismo, assim uma atenção extra pode ser requerida para ajudar em uma boa higiene do sono e manter a rotina da hora de dormir e acordar (veja mais em <http://autismspeaks.org/sleep>).

Tarefas domésticas/ habilidades do dia-a-dia: Fazer parte de atividades domésticas estruturadas e rotinas é uma estratégia recomendada para ajudar crianças e jovens adultos a lidar com o estresse relacionado ao COVID-19.



Indivíduos com autismo talvez necessitem de uma ajudinha a mais, como uma análise de tarefas, para conseguir completar essas atividades. Diversos exemplos são fornecidos para tarefas comuns, tarefas juntamente com modelos podem ser usadas em uma variedade de atividades diárias. Para mais informações ligadas ao COVID-19 acesse https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf.

Expandir o uso de um cronograma visual, e usando um de forma mais regular durante o dia, pode facilitar a participação nas atividades de casa e reduzir a ansiedade.



Muitos cuidadores usam elementos de cronogramas visuais (ex: tabela de geladeira, lista de recados, fotos de quais terapeutas estão chegando)

e essas podem ser usadas ao longo do dia. O formato e comprimento de cada cronograma pode variar conforme a necessidade de cada indivíduo, incluindo diversos exemplos.

Os recursos incluem:

Dicas para criar Análise de tarefas

Análise de tarefa: esvaziar a máquina de lavar

Análise de tarefa: modelo

Dicas para criar uma análise de tarefa

1. Escolha uma tarefa com início, meio e fim bem definidos (ex: colocar a mesa, se vestir, fazer a cama)
2. Escreva os passos enquanto você faz a tarefa ou assiste a outro adulto fazer a tarefa.
3. Dê o passo-a-passo paraa outra pessoa tentar seguir e tenha certeza de que os passos estão claros.
4. Escreva os passos finais em um pedaço de papel para guiar as instruções ensinando a tarefa para seu filho(a).
5. Se preciso, desenhe, ou tire fotos de sugestões para cada etapa para postar como cronograma visual como referência ao seu filho
6. Ensine a tarefa usando a estratégia de suporte que se adequa melhor ao seu filho. Alguns aprendizes que ficam facilmente frustrados podem se sair melhor com a estratégia de maior para menor suporte, onde você inicia dando mais suporte e vai reduzindo, enquanto outros alunos podem alcançar a independência de forma mais rápida usando a estratégia do menor para o maior nível de suporte.

Suporte do maior para o menor	Suporte do menor para o maior
Físico total	Suporte visual
Físico parcial	Suporte verbal
Modelo	Suporte gestual
Suporte gestual	Modelo
Suporte verbal	Suporte físico parcial
Suporte visual	Suporte físico total

Esvaziar a Máquina de Lavar Louça

Passos a seguir:	Data:				
1. Abra a máquina de lavar louça					
2. Retire a prateleira inferior					
3. Remova os pratos um de cada vez					
4. Coloque os pratos no armário correto um de cada vez					
5. Remova vasilhas e panelas					
6. Coloque as vasilhas e panelas no armário correto					
7. Remova o cesto de talheres					
8. Coloque o cesto de talheres perto da gaveta					
9. Coloque cada talher na seção apropriada da gaveta correspondente					
10. Coloque o cesto de talheres novamente na máquina					
11. Empurre para dentro na máquina a prateleira inferior					
12. Retire a prateleira superior					
13. Retire copos um de cada vez					
14. Coloque os copos no armário correto um de cada vez					
15. Remova canecas uma de cada vez					
16. Coloque as canecas no armário correto uma de cada vez					
17. Remova quaisquer outros itens um de cada vez					
18. Coloque outros itens no armário correto um de cada vez					
19. Empurre para dentro na máquina a prateleira superior					
20. Feche a máquina de lavar louça					

Fazer um lanche

Passos a seguir:	Data:				
1. Vá a cozinha					
2. Pegue um prato no armário					
3. Coloque o prato no balcão					
4. Pegue uma banana da fruteira					
5. Coloque a banana no prato					
6. Pegue a caixa de biscoitos do armário					
7. Abra a caixa					
8. Coloque uma quantidade apropriada de biscoitos no prato					
9. Feche a caixa					
10. Coloque a caixa de volta no armário					
11. Pegue um copo					
12. Encha o copo de água					
13. Leve o copo de água até a mesa					
14. Pegue um guardanapo					
15. Leve o guardanapo até a mesa					
16. Sente e coma					
	##				
	%				

Modelo de Análise de Tarefas

Passos a seguir	Data					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
	##					
	%					



Construindo novas rotinas

É possível também ser necessário criar novas rotinas durante esse período, já que podem haver novas demandas dos cuidadores — possivelmente fazendo tarefas escolares em casa pela primeira vez, continuando a trabalhar dentro ou fora de casa, e/ou cuidando de várias crianças ou outros membros da família. Várias novas rotinas que podem ajudar são descritas abaixo:

Transição para diminuir o tempo de tela: Por várias razões, incluindo as listadas abaixo, tanto crianças quanto jovens adultos podem acessar as telas com maior frequência e por um



período maior do dia durante essa fase. Fazer a transição para se afastar de um dispositivo, especialmente depois de um uso de longa

duração, é muitas vezes difícil para várias crianças e jovens adultos. Porém, a rigidez comportamental e a inflexibilidade comumente caracterizadas em indivíduos com autismo podem fazer com que essa transição seja problemática. Estabelecer uma rotina clara, consistente e concreta para essa transição permite preparar melhor o indivíduo para a transição que está vindo e oferecer suporte em seu andamento.

Use um temporizador visual. Isso pode ser facilitador para indivíduos com autismo “verem” quanto tempo resta de tela antes de se esperar que ocorra a transição para que não utilizem mais o dispositivo. Conceitos relacionados a tempo são bastante abstratos (por exemplo: “você tem alguns minutos”), muitas vezes não são interpretados literalmente



(por exemplo: “Só um Segundo” ou “A gente precisa sair em um minuto”), pode ser confuso, especialmente se contar as horas não for uma habilidade dominada. Apresentar informações relacionadas ao tempo visualmente pode auxiliar os conceitos a terem significado. Um exemplo é o aplicativo Time Timer™ (<https://www.timetimer.com/collection/s/applications>), no qual é exibida uma seção vermelha que desaparece quando o tempo acaba. Outra estratégia de transição visual para usar é o sistema visual de contagem regressiva. Assim como o temporizador visual, uma contagem regressiva visual possibilita ao indivíduo “ver” quando tempo resta

na atividade. A contagem regressiva, no entanto, é diferente, já que não há acréscimo específico de tempo para ser usado. Essa ferramenta é beneficiadora se o tempo da transição precisa ser flexível (por exemplo: o cuidador gostaria que a criança ficasse engajada no dispositivo durante o trabalho



Um sistema de contagem regressiva pode ser feito com quadrados numerados ou coloridos ou notas adesivas, ou qualquer forma ou estilo que seja significativo para o indivíduo.

À medida que a transição se aproxima, o cuidador pode retirar o item superior (por exemplo, o número 5) para que o indivíduo possa ver que restam apenas 4 itens. O cuidador decide com que rapidez ou lentidão remover os itens restantes, dependendo de quando a transição ocorrerá. Podem ocorrer dois minutos entre a remoção do número 3 e o número 2, enquanto pode decorrer um período maior antes que o número final seja removido. Depois que o item final é removido, o indivíduo é ensinado que é hora de fazer a transição. Vários exemplos são fornecidos e podem ser usados para suportar qualquer transição.



Ofereça escolhas. Em um momento de crise, quando a maioria das pessoas sente que está fora de controle, oferecer opções pode aumentar o senso de autonomia e motivação. Criar oportunidades regulares ao longo do dia em que os membros da família tenham voz sobre o que acontece e quando isso acontece, pode servir como uma estratégia eficaz para reduzir a ansiedade e como uma ferramenta de comunicação. Essas opções podem incluir a rota para a caminhada noturna, opções de refeições, ordem das atividades para o dia e / ou preferências de atividades. Vários exemplos são fornecidos para uso em todo o dia e faixa etária.



Crie um espaço de trabalho com uma lista de tarefas.

Pela primeira vez, espera-se que muitas crianças e adultos jovens concluam os trabalhos escolares em casa. Indivíduos com autismo podem ter dificuldade em generalizar as estratégias e habilidades usadas no ambiente escolar para o ambiente doméstico

(por exemplo, organizar materiais, participar de atividades de trabalho, enviar tarefas on-line).

Portanto, será útil configurar um espaço de trabalho designado para ajudar a esclarecer as expectativas e reduzir



as distrações. Pode ser um local na mesa da sala de jantar designado por um tapete colorido e voltado para a televisão ou janela. Se vários filhos estiverem trabalhando em um mesmo espaço, considere adicionar um pequeno divisor visual (por exemplo, uma pasta aberta) entre eles.

Os cuidadores podem criar uma lista visual de "tarefas a fazer" de várias maneiras diferentes:

- a) colocando as planilhas individuais a serem preenchidas à esquerda da criança e uma pequena cesta à direita da criança para colocá-las quando terminar, ou
- b) escrever uma pequena lista com uma nota das tarefas a serem realizadas durante a sessão de trabalho (por exemplo, 1 história científica e 15 minutos de ABC Mouse).



Estes podem ser cruzados quando terminarem. As crianças mais velhas e os adultos jovens,

Exemplo de Programação Diária

TAREFA		CONCLUÍDA
	ACORDAR	
	ESCOVAR OS DENTES	
	VESTIR-SE	
	TOMAR CAFÉ DA MANHÃ	
	LEITURA (30MINUTOS)	
	EXERCÍCIO (30MINUTOS)	

*Nota: Ícones dos “ícones do Microsoft Word” (guia Inserir)

Programação Diária

TAREFA	CONCLUÍDA

Exemplo de Cronograma Diário

Tarefas	Para fazer	Feito
Leitura(45 minutos)		
Computador (30 minutos)		
Almoçar		
Passear com o cachorro		
Terminar o Para-casa		
Lanchar		

Cronograma Diário usando notinhas adesivas

Tarefas	Para fazer	Feito

Cronograma Semanal

Tarefas	D	S	T	Q	Q	S	S

Atividades dentro e fora de casa

Dentro de casa	Fora de casa
Leitura de livros	Jogar Bola
Brincar com algum jogo (tabuleiro)	Cuidar do Jardim ou quintal
Desenhar/Colorir	Dar um Passeio
Jogar no computador	Andar de bicicleta

Escolhas e Metas Semanais



Uma coisa eu que quero ler por diversão esta semana é:



Uma coisa que pretendo fazer fora de casa nesta semana é:



Um jogo que quero jogar em família esta semana é:



Uma maneira que planejo me exercitar esta semana é:



Uma maneira que planejo ser útil esta semana é:



Uma coisa que eu quero fazer com _____ (membro da família) esta semana é:



Um programa de TV/filme que eu quero assistir esta semana é:



Uma coisa nova que quero aprender esta semana é:

(Adaptado de Danielle Berman, Durham, NC)

Recursos educacionais para crianças¹

[Programas de Artes e Cultura do Google](#)

[Jogos de com Atividades Matemáticas](#)

[Aula de Ciências do National Geographic para Crianças](#)

[Canais de YouTube com contação de histórias](#)



1 – Adaptado para público brasileiro

Recursos educacionais para Adolescentes

- **Khan Academy**

Cursos online gratuitos

- **TED Ed**

Vídeos sobre tópicos de interesse



Recursos adicionais de atividades



[Hora de aprender sobre o espaço!](#)

[Acabe com o tédio: 110 atividades divertidas em casa para a família e as crianças](#)



[Atividades de aprendizagem fáceis e suporte visual](#)



[Aulas para crianças em casa](#)

Como fazer a transição da tela

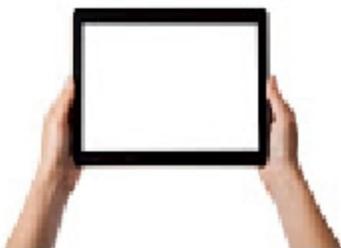
1. Na medida do possível, tente planejar o tempo da tela na programação diária. Torne os horários razoáveis para a idade da criança.

2. Use um temporizador ou relógio para deixar que a criança saiba quanto tempo na tela ela tem e para que saiba o que esperar.



3. Tente planejar o tempo de tela antes de atividades preferidas. Por exemplo, pode ser mais fácil fazer a transição do tempo de tela para o lanche do que seria para uma tarefa acadêmica.

Primeiro



Depois





Promovendo conexões (A distância)

Indivíduos com autismo são mais suscetíveis ao isolamento social e à solidão, e isso pode ser agravado pelas condições de quarentena. Apoio social positivo é importante para todos durante este período, e indivíduos com autismo podem precisar de facilitação mais explícita para garantir que as conexões continuem. Os cuidadores podem precisar fazer check-in para garantir que o contato social continue via mensagem de texto ou direta, e/ou criar oportunidades para o contato social diário com a família, amigos, vizinhos, professores ou outras pessoas via FaceTime, Google Hangout, Marco Polo, ou outros aplicativos. Agendamento de tempo para se conectar com outras pessoas através de plataformas on-line para participar de jogos variados ou concluir trabalhos escolares on-line, são formas de promover com segurança a interação social e evitar o isolamento. Vários exemplos fornecem suporte para o uso de aplicativos que podem promover a conexão.

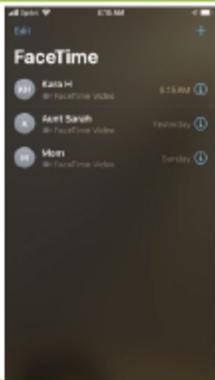
Análise de tarefas: Marco Polo para bate-papos por vídeo

Análise de tarefas: ligando com o FaceTime

Chamada com o FaceTime



1. Selecione o aplicativo FaceTime app.



2. Escolha a quem ligar.

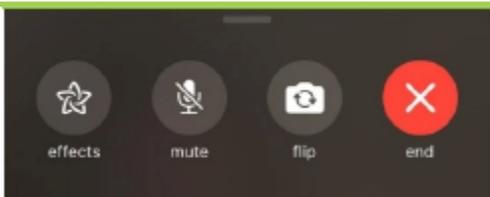


3. Espere pela resposta.



4. Converse. Você pode perguntar sobre:

- Que programas têm assistido?
- Se têm se divertido com algum jogo ou brincadeira?
- Que livros têm lido?

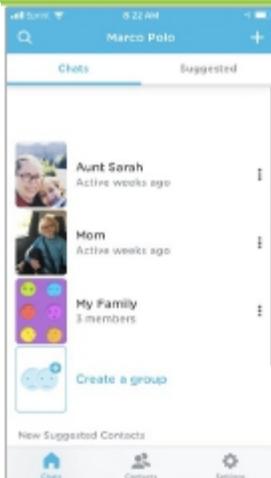


5. Diga “ Tchau” para encerrar a chamada.

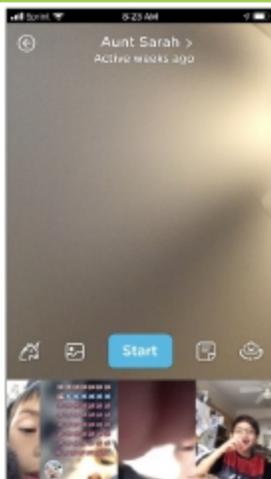
Vídeo- chamadas com Marco Polo



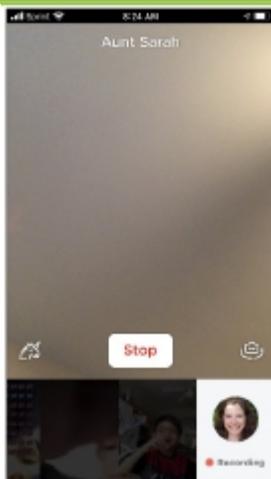
1. Abra o aplicativo Marco Polo.



2. Selecione para quem enviar um vídeo.



3. Pressione "Iniciar" e faça o seu vídeo.



4. Pressione 'Parar' quando estiver terminado seu vídeo e envie-o.

Aplicativos de bate-papo por vídeo

 <p>FaceTime</p> <p>Grátis (Apple)</p>	 <p>WhatsApp</p> <p>Grátis</p>	 <p>Skype</p> <p>Grátis</p>
 <p>Marco Polo</p> <p>Grátis</p>	 <p>Facebook Messenger</p> <p>Grátis</p>	 <p>Zoom</p> <p>Grátis</p>
 <p>Google Hangouts</p> <p>Grátis</p>		



Atente-se sobre as mudanças de comportamento

Conforme descrito em *Promovendo Conexões*, indivíduos com autismo podem não ser capazes de expressar verbalmente medo, frustração e ansiedade com as muitas mudanças e/ou sua saúde; expressões podem ser demonstradas por outros meios. Os cuidadores devem estar cientes dos comportamentos de indivíduos com autismo durante esses períodos de incerteza e estar alerta para sinais de ansiedade e depressão. Isso pode incluir uma mudança nos padrões de sono ou alimentação, aumento de comportamentos repetitivos, preocupação excessiva ou ruminação, aumento da agitação ou irritabilidade ou diminuição do autocuidado (Hedges, White & Smith, 2014, 2015). Se essas mudanças de comportamento forem observadas, apoio adicional da saúde mental à família e/ou de prestadores de serviços médicos, como um médico, terapeuta, psicólogo ou psiquiatra podem ser necessários. O indivíduo pode exigir mais suporte ou diferentes tipos de suporte (por exemplo, terapia regular, exercício físico regular, medicação).

A maioria dos provedores de saúde mental e prestadores de cuidados não urgentes oferecem serviços de tele saúde, e a legislação de emergência expandiu a cobertura de seguro para essas opções.

Sfornecendo Suporte para Indivíduos com Autismo em Tempos de Incerteza

Traçar um curso através da pandemia de COVID-19 é uma tentativa experimental para todos. Cuidadores que apoiam indivíduos com autismo durante esse período enfrentam desafios extras. Estes 7 estratégias e os recursos e exemplos associados visam permitir que indivíduos com autismo entendam melhor o COVID 19, lidem com as muitas mudanças associadas ao COVID-19, e pratiquem habilidades de comunicação, sociais e adaptativas que pode reduzir alguns dos ensaios durante esses tempos de incerteza. Como cuidador, é fácil se concentrar em como esse momento de incerteza está afetando a (s) criança (s) em casa, especialmente aqueles com necessidades adicionais, mas essa pandemia tem um impacto considerável em todos os membros da família. Nós incentivamos os cuidadores a priorizarem seu próprio autocuidado, qualquer que seja a forma - meditação, conexão com outros pais que entendem a situação, assistindo a programa favorito, saboreando um lanche, fazendo exercícios ou tomando um banho mais longo. Os cuidadores, ao lado do indivíduo com autismo, estão navegando em território sem precedentes sem um ponto final claro, que exige atos contínuos de bondade e autopreservação. Para saber mais sobre o autismo, sobre as estratégias neste artigo e outras práticas baseadas em evidências, visite nosso site gratuito, com módulos interativos on-line: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>



Suporte para compreensão



Oferecer oportunidades de expressão



Priorizar estratégias de enfrentamento e de acalmar-se



Manter as rotinas



Construir novas rotinas



Promover conexões (a distância)



Atentar para mudanças de comportamento

Referências

- Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). [Depression in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). [Anxiety in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hume, K., Regan, T., Megronigle, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.
- Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.
- Mody, M., Manoach, D. S., Guenther, F. H., Kenet, T., Bruno, K. A., McDougale, C. J., & Stigler, K. A. (2013). Speech and language in autism spectrum disorder: a view through the lens of behavior and brain imaging. *Neuropsychiatry*, 3(2), 223-232.
- National Child Traumatic Child Stress Network. (2020). *Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* At https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf
- Ten Tips for Talking about COVID with your Kids: <https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>
- Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., ... Schultz, T. R. (2014). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder. Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Evidence-Based Practice Review Group.

Agradecimentos

The research reported here was supported by the Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education through Grant R324B160038 awarded to University of North Carolina at Chapel Hill. The opinions expressed represent those of the authors and do not represent the U.S. Department of Education.

Citação Sugerida

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>