

Autismo e as maneiras como pode ajudar

Autismo clássico (*classic autism*)... autismo (*autism*)... síndrome de Asperger (*Asperger syndrome*)... autismo atípico (*Atypical autism*)... autismo de alto funcionamento (*high-functioning autism*)... alteração global do desenvolvimento (*disorder developmental pervasive (PDD)*)... alteração global não especificada do desenvolvimento - (*disorder developmental pervasive – not otherwise specified (PDD-NOS)*)... perturbação semântico-pragmática (*semantic pragmatic disorder*)... perturbação do espectro do autismo (*disorder autistic spectrum (ASD)*).

O que significam estas palavras e expressões?

Todas estas palavras e expressões são utilizadas frequentemente para descrever formas de autismo ou estados relacionados com o autismo. O autismo é um estado de saúde permanente. As pessoas com autismo partilham três áreas principais de dificuldade. Estas áreas são, por vezes, chamadas de tríade dos desvios qualitativos (da comunicação). Estes são:

- dificuldade em compreender e usar a linguagem para comunicar
- dificuldade nas interações sociais e nas relações com pessoas
- dificuldade com a ‘imaginação social’.

Embora todas as pessoas com autismo partilhem estas três dificuldades, o seu estado afectá-las-á de formas muito diferentes. Algumas podem viver relativamente ‘vidas normais’, enquanto outras necessitarão de apoio permanente especializado.

Nas páginas que se seguem, damos exemplos dos tipos de dificuldades que as pessoas com autismo poderão enfrentar e sugerimos algumas formas de ajuda. Por vezes referimo-nos às pessoas com autismo como ‘ele(a)’, mas a informação prestada aplica-se a todas as pessoas com autismo.

Dificuldades em compreender e usar a linguagem para comunicar

As pessoas com autismo poderão:

- ter dificuldade em compreender e utilizar gestos, expressões faciais ou tons de voz
- ter dificuldade em responder a perguntas ou em seguir instruções
- repetir o que foi dito. Isto chama-se ‘ecolalia’
- ter dificuldade em iniciar e manter uma conversa
- interpretar literalmente as expressões, o que pode dificultar a compreensão de provérbios, piadas e ditados populares. Por exemplo, uma pessoa com autismo pode pensar que a frase comum em inglês “*It’s cool*” (é fixe) poderá significar que está frio, quando na realidade as pessoas usam esta expressão para dizer que algo é bom ou que está na moda

- usar palavras complexas, mas não compreender o sentido destas
- falar de um interesse específico que têm, sem se aperceberem de que os outros não partilham desse interesse
- algumas pessoas com autismo poderão não desenvolver a fala.

Como pode ajudar:

- atraia a atenção da pessoa antes de iniciar uma conversa (por exemplo, dê um toque no ombro da pessoa autista ou diga o nome dela)
- utilize um nível de linguagem que a pessoa possa compreender
- fale claramente e use frases curtas
- não utilize linguagem indirecta com sentidos ocultos. Uma pessoa com autismo pode responder “sim” à pergunta “Tem horas?” ou “Sabe que horas são?”, quando o que queria dizer era: “Que horas são?”
- utilize imagens para ajudar à compreensão
- dê tempo ao autista para que reaja ao que lhe disse
- considere outras formas de comunicação, tais como a escrita, gestos ou utilize imagens se for necessário.

Dificuldades com a interacção social e relação com pessoas

As pessoas com autismo poderão:

- ter dificuldade em compreender as emoções e os sentimentos das outras pessoas
- ter dificuldade em expressar as suas emoções e sentimentos de uma forma socialmente aceite
- querer interagir com outras pessoas, mas não saber como interagir
- ter dificuldade em relacionar-se e fazer amizades com os outros
- não compreender as “regras sociais” ou os modos de comportamento aceitáveis em diferentes situações tais como em casa, na escola ou no trabalho; não querer partilhar actividades com outras pessoas
- não gostar de conhecer outras pessoas
- ter dificuldade em reconhecer emoções, preferências e interesses nas outras pessoas
- não procurar o apoio dos outros.

Como pode ajudar:

- aceite que a pessoa pode precisar de algum tempo a sós
- tente expressar claramente os seus sentimentos. Caso se sinta feliz, mostre-se feliz e diga que está feliz
- explique as regras de uma situação social e refira-as se for necessário
- incentive a pessoa autista a interagir com os outros, por exemplo, se esta gosta de computadores, poderia associar-se a um clube de informática?
- com o tempo, ajude a pessoa a desenvolver habilidades de interacção social, talvez praticando certas situações em casa ou na escola. Um assistente social, professor ou outro profissional poderá ajudar

- ajude a pessoa a compreender e a explicar os seus sentimentos. Por exemplo, dê ao seu filho o brinquedo preferido dele e diga: “Isto faz-te feliz?”

Dificuldade com a ‘imaginação social’

As pessoas com autismo poderão:

- gostar de organização e de rotina
- querer seguir a mesma rotina todos os dias
- ter dificuldade em lidar com mudanças
- ter dificuldade em compreender questões “abstractas” que exigem imaginação, tais como histórias ou educação religiosa
- ter dificuldade em adivinhar o que as outras pessoas estão a pensar
- ter interesses centrados em áreas específicas, tais como horários de comboios ou coleccionar invólucros de chocolate
- tentar impor rotinas aos outros
- ter dificuldades em brincadeiras e actividades imaginativas. Por exemplo, se pedir a uma criança com autismo para “desenhar uma casa”, esta poderá responder: “Qual casa?”

Como pode ajudar:

- estructure o dia da pessoa autista, talvez usando objectos reais, fotografias, desenhos ou horários de actividades diárias por escrito
- dê-lhe tempo para desempenhar as suas actividades preferidas
- prepare a pessoa para mudanças falando-lhe no assunto antecipadamente
- utilize meios visuais, tais como um cronograma, para introduzir as mudanças
- faça mudanças graduais
- incentive a pessoa a ampliar as suas áreas de interesse. Por exemplo, se o seu filho colecciona invólucros de chocolates, veja se consegue interessá-lo a localizar os países onde os chocolates são produzidos. Isto poderá levá-lo a aprender mais acerca das pessoas e dos costumes de diferentes países
- ajude-o a transformar estes interesses em *hobbies*, se possível. Por exemplo, se o seu filho gosta de rasgar papel, poderá tentar ensiná-lo a dobrar papel ou a fazer *origami* (arte japonesa de dobrar o papel)
- dê-lhe oportunidade para desenvolver interesses novos ou diferentes. Por exemplo, se o seu filho adolescente gosta de brincar na água, incentive-o a aprender a nadar
- ajude-o a desenvolver o pensamento imaginativo. Por exemplo, agarre num papel no qual tenha estado a escrever e pergunte: “O que mais podes fazer com este papel?” Possíveis respostas poderão ser: dobrá-lo, cortar em formas ou embrulhar alguma coisa.

Comportamento

Devido às dificuldades que enfrentam, algumas pessoas com autismo poderão parecer comportar-se de forma inadequada. Isto pode acontecer porque:

- estão a tentar comunicar

- não compreendem as regras sociais
- estão ansiosas, assustadas ou frustradas
- gostam de uma determinada actividade, mas não compreendem as consequências desta. Por exemplo, uma pessoa com autismo adorava o som do vidro a partir-se, mas não percebia que não era seguro nem aceitável partir vidros em público.

Por vezes, pode não saber por que motivo a pessoa com autismo está a comportar-se de determinada forma. Um psicólogo, médico ou professor especializado poderá ser capaz de ajudá-lo.

Como pode ajudar:

- trabalhe com a pessoa no sentido de incentivá-la à utilização de melhores formas de comunicação
- canalize o comportamento para formas socialmente aceites. Por exemplo, se a pessoa gosta de bater palmas com força, incentive-a a tocar um instrumento como a bateria
- se a pessoa estiver ansiosa ou aborrecida, procure um lugar sossegado onde ela possa acalmar
- se souber que existe um objecto que ajudará a pessoa a se acalmar, tal como um brinquedo preferido, mantenha-o por perto
- forneça alternativas sempre que possível. Por exemplo, se a pessoa não gosta de barulhos intensos, dê-lhe auscultadores para usar quando estiver na rua;
- procure o aconselhamento de um médico se considerar que pode haver um problema de saúde
- exponha lentamente a pessoa a algumas das situações com as quais ela está a ter dificuldades
- dê-lhe tempo para desempenhar a sua actividade preferida num ambiente seguro.

Dificuldades de aprendizagem

Algumas pessoas com autismo podem ter dificuldades de aprendizagem que podem afectar todos os aspectos da vida, desde estudar na escola, até aprender como se lavar ou cozinhar uma refeição. Algumas pessoas poderão viver razoavelmente de forma independente, enquanto que outras poderão necessitar de um apoio especializado permanente. Contudo, todas as pessoas com autismo podem aprender e se desenvolver com o tipo de apoio apropriado.

As pessoas com autismo de alto funcionamento ou síndrome de Asperger geralmente não têm dificuldades de aprendizagem, mas continuam a ter problemas nas três áreas discutidas neste folheto.

Às vezes, as pessoas com autismo têm outras condições. Estas podem incluir a síndrome de défice de atenção e hiperactividade (ADHD), dislexia ou dispraxia.

Sensibilidade sensorial

As pessoas com autismo podem ter alguma forma da sensibilidade sensorial. Isto pode ocorrer, num ou em mais, dos cinco sentidos - visão, som, cheiro, toque e paladar. Os sentidos de uma pessoa são intensificados ou subsensíveis.

Por exemplo, uma pessoa com autismo pode achar determinados sons de fundo, que as outras pessoas ignoram, insuportavelmente barulhentos ou distractivos. Isto pode causar ansiedade ou mesmo dor física.

As pessoas que são subsensíveis podem não sentir dor ou temperaturas extremas. Algumas podem balançar, rodar ou agitar as suas mãos para criar sensação, para ajudar com o balanço e postura ou para lidar com o stress.

As pessoas com sensibilidade sensorial podem também achar mais difícil usar o seu sistema de consciência do corpo. Este sistema diz-nos onde os nossos corpos estão, por isso para aqueles com consciência do corpo reduzida, poderá ser mais difícil andar nos quartos evitando obstruções, parar a uma distância apropriada das outras pessoas e executar 'tarefas ligeiras', tal como atar os atacadores dos sapatos.

Pontos fortes

- a maioria das pessoas com autismo é boa a aprender visualmente. A utilização de objectos reais, imagens, demonstrações e materiais escritos pode ajudar
- algumas pessoas com autismo são muito atentas aos detalhes e à exactidão
- uma vez aprendidos, é provável que as informações, rotinas ou processos sejam retidos. Por exemplo, algumas pessoas poderão ser boas em música, números, factos ou computadores
- algumas pessoas conseguem concentrar-se na sua área de interesse específica durante muito tempo e podem optar por estudar ou trabalhar em áreas afins
- a paixão pela rotina pode tornar os indivíduos com autismo funcionários de confiança num ambiente organizado e estruturado.

O que causa o autismo?

Ninguém sabe ao certo qual é a causa do autismo. No entanto, pode ser causado pelo desenvolvimento do cérebro antes, durante ou logo após o nascimento. Pode ser genético – algo que é passado dos pais às crianças.

Se o(a) seu(sua) filho(a) tiver autismo, não é porque você é um(a) mau(má) pai/mãe. O autismo não é causado pela educação ou formação de uma pessoa, as suas circunstâncias sociais e não é culpa do indivíduo com esse estado.

Actualmente, não existe cura para o autismo.

Quem é afectado pelo autismo?

O autismo é muito mais comum do que a maioria das pessoas pensam. Há mais de meio milhão de pessoas no Reino Unido com autismo – isto é cerca de 1 em cada 100 pessoas.

As pessoas de todas as nacionalidades, origens, culturas, religiões e origens sociais podem ter autismo, embora pareça afectar mais homens do que mulheres. É uma condição permanente: as crianças com autismo crescem e tornam-se adultos com autismo.

Termos que poderá ouvir

Autismo atípico (ASC) ou perturbação do espectro do autismo (ASD) – um termo geral ou que abrange todas as variações deste estado.

Síndrome de Asperger – uma forma de autismo onde as pessoas partilham das três áreas de dificuldade principais, mas não têm dificuldades de aprendizagem ou desenvolvimento atrasado da fala.

Autismo atípico – as pessoas com autismo atípico podem não partilhar de todas as três principais áreas de dificuldade. O autismo atípico pode não ser detectado antes dos três anos de idade.

Síndrome de défice de atenção e hiperactividade (ADHD) – as pessoas com esta condição têm dificuldade em prestar atenção a uma tarefa ou conversa. Podem não conseguir terminar o que começaram, e também têm dificuldade em permanecer no mesmo local durante muito tempo.

Autismo clássico/síndrome de Kanner – outro nome para designar o autismo.

Diagnóstico – identificação do autismo, habitualmente por um profissional da área da saúde.

Dislexia – esta condição causa dificuldades na aprendizagem da leitura, da escrita e da ortografia.

Dispraxia – este estado causa dificuldades nas competências de organização. Como a dislexia, as pessoas com dispraxia podem também ter dificuldades com a leitura, escrita e matemática.

Ecolalia – repetição de palavras que acabaram de ser ditas por outras pessoas.

Autismo de alto funcionamento – o mesmo que síndrome de Asperger, mas com atraso no desenvolvimento da fala.

Alteração global do desenvolvimento (PDD) – um termo abrangente que se refere à ASD e outras dificuldades qualitativas, por exemplo, Síndrome do X frágil. PDD é um termo americano.

Alteração global não especificada do desenvolvimento (PDD-NOS) – outro nome para o autismo típico. PDD-NOS é um termo americano.

Perturbação semântico-pragmática – dificuldades com interacção social e com linguagem, mas não com o pensamento imaginativo. Este termo não é comum no Reino Unido.

Interacção social – comunicar e reagir com outras pessoas numa grande variedade de situações sociais.

Imaginação social – ter padrões rígidos de pensamento, dificuldade para compreender os diferentes pontos de vista, novas ideias e amplos conceitos.

Regras sociais – formas aceites de comportamento em diferentes situações, tais como a escola, o lar e o trabalho.

Espectro – as pessoas com autismo são afectadas pelo seu estado em diferentes graus, assim o autismo é conhecido como um ‘estado de espectro’.

Tríade de dificuldades qualitativas – as três principais dificuldades que as pessoas com autismo têm.

Apoio visual - imagens, fotografias ou materiais escritos que ajudam a compreensão.

Onde posso obter mais informações?

Se quiser obter mais informações acerca do autismo, contacte a nossa *Autism Helpline* ou visite o nosso Sítio Web: www.autism.org.uk

Autism Helpline

Aberto de segunda a sexta-feira, das 10h00 às 16h00.

Tel.: 0845 070 4004

Minicom: 0845 070 4003

E-mail: autismhelpline@nas.org.uk

A *Autism Helpline* tem um serviço de interpretação pelo telefone para as pessoas que telefonam do Reino Unido. Este serviço permite-nos prestar informações, através de um intérprete, em 150 idiomas. Alguém terá primeiro de falar em inglês para nos informar qual é o seu nome, número de telefone e o seu idioma. Em seguida, retornaremos a chamada com o auxílio de um intérprete.