

DR LUIGI FERNANDO KOZENIESKI

SEU FILHO NO ESPECTRO

UM GUIA PARA PAIS



ESTRATÉGIAS PARA APOIAR O DESENVOLVIMENTO DO SEU FILHO AUTISTA

SEU FILHO NO ESPECTRO **UM GUIA PARA PAIS**

**ESTRATÉGIAS PARA APOIAR O
DESENVOLVIMENTO DO SEU
FILHO AUTISTA**

DR LUIGI FERNANDO KOZENIESKI
MÉDICO PSIQUIATRA

ÍNDICE

Sobre mim	3
Prólogo	4
Como Usar Este Guia	5
Você Não Está Sozinho	6
Autismo ou TEA?	8
Sinais e Características	12
O Diagnóstico	17
Comunicação Efetiva	22
Rotinas e Estrutura	27
Comportamentos Desafiadores	33
Estimulação e Desenvolvimento	38
Construindo Sua Rede de Apoio	45
Cuidando de Você	53
O que aprendemos juntos:	58
Possibilidades e Orgulho da Neurodiversidade	59
Mensagem Final	60



SOBRE MIM

Sou o Dr. Luigi Fernando Kozenieski, médico psiquiatra em Blumenau/SC e trabalho com adultos, crianças e adolescentes. Me dedico especialmente relacionados a neurodivergências (autismo, TDAH, superdotação e dupla excepcionalidade). Apoiador da promoção da neurodiversidade e defensor da informação acessível, acredito que cada família merece acolhimento, orientação e apoio personalizado para o desenvolvimento de seus filhos visando o máximo potencial que cada pessoa tem a alcançar.

A partir dos meus estudos e da minha experiência clínica, unio aqui ciência e sensibilidade com o objetivo de transformar desafios em conquistas

Luigi Fernando Kozenieski
Médico Psiquiatra

Para dúvidas, sugestões ou compartilhar sua jornada:

Instagram: @drluigifernando
E-mail: luigi.fernando@abp.org.br

Consultório:
MESO Clinic, R. Cel. Vidal Ramos, 405
Jardim Blumenau, Blumenau - SC. (47)99698-7678

PRÓLOGO

"Caro pai e mãe. Se você está com este guia em mãos, sua vida provavelmente mudou recentemente – ou talvez esteja mudando agora. Receber o diagnóstico de autismo para seu filho pode trazer uma mistura de emoções: alívio, medo, confusão, esperança, dúvidas.

Este livro não pretende ser um manual, mas uma bússola nessa jornada. Reuni aqui o que aprendi ao lado de incontáveis famílias, unindo ciência, prática e, acima de tudo, humanidade. O autismo não deveria ser visto como um problema ou uma deficiência, mas como uma forma única de ser e perceber o mundo. É papel seu, pai e mãe, compreender o mundo do seu filho ao máximo que possa para ajudar a tornar sua vida do seu filho ou filha mais pacífica e com propósito."

Cada família é única. Cada criança é única.

Cada conquista, por menor que pareça, merece ser celebrada.



Reserve tempo para ler este material com calma. Marque os trechos que mais te chamam a atenção, anote dúvidas e ideias. A jornada nunca será uma linha reta, mas com certeza só é feita com pequenos passos!

COMO USAR ESTE GUIA

Este ebook foi preparado com cuidado para trazer informação acessível, exemplos reais e estratégias prontas para aplicar. Você encontrará ao longo das páginas dicas práticas para experimentar com seu filho ainda hoje e exercícios para reflexão, que a personalizar o aprendizado à sua realidade.

Não é preciso ler tudo de uma vez! Siga seu ritmo, volte sempre que precisar e compartilhe dúvidas comigo pelo Instagram ou e-mail. Agora, comece reservando pelo menos uma hora de leitura sem distrações, pegue um lápis e um caderno e vamos ao trabalho.



Compartilhe comigo (ou anote para você nunca mais esquecer)

Qual é o seu maior desejo para o futuro do seu filho?

INTRODUÇÃO

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Se você está lendo este guia, provavelmente sua vida mudou recentemente. Talvez você tenha recebido o diagnóstico de autismo do seu filho, ou esteja desconfiando que aquele jeitinho especial dele pode estar relacionado ao espectro autista. Seja qual for o seu ponto de partida, quero, antes de tudo, te acolher.

É absolutamente normal sentir uma mistura de emoções nesse momento: medo do desconhecido, confusão diante de tantas informações (e opções!) e, ao mesmo tempo, uma esperança silenciosa de fazer o melhor pelo seu filho. Não existe um “jeito certo” de reagir, assim como não existe um manual perfeito para ser mãe ou pai. Aqui, cada sentimento é válido e tem a sua razão de ser.

Como médico psiquiatra especializado em autismo e alguém que já ouviu centenas de histórias como a sua, posso garantir: você não é o único. O caminho pode parecer solitário, mas há uma comunidade inteira – de famílias, profissionais, pessoas autistas – disposta a apoiar, compartilhar, aprender e crescer junto.

Trago aqui orientações baseadas nas melhores evidências científicas (como o DSM-5 e pesquisas atuais), mas também a experiência prática de quem já caminhou ao lado de muitas famílias reais. Não espere fórmulas mágicas, mas sim ferramentas, exemplos e esperança.



Permita-se sentir. Tire um momento para respirar fundo, entender seus sentimentos e lembrar que pedir ajuda é sinal de coragem, não de fraqueza.



Ana, mãe do João, me contou uma vez:

No começo, tinha certeza que aquilo logo passaria. Depois, veio o diagnóstico e desabei. Foi só quando comecei a conhecer outras mães na mesma situação e que sentiam o mesmo é que me senti menos perdida.

Não foi fácil, mas não precisei caminhar sozinha.

Assim como Ana, talvez você também descubra força e apoio onde menos espera.

Compartilhe comigo



Quais emoções você sente ao começar essa leitura?

(Anote, se quiser. Volte a essas anotações daqui a algumas semanas - você pode se surpreender com o quanto cresceu.)

CAPÍTULO 1:

AUTISMO OU TEA?

ENTENDENDO O LINGUAJAR:

Você já deve ter ouvido os termos "Autismo" e "TEA" sendo usados, às vezes de forma intercambiável. Mas existe uma diferença importante que vale a pena esclarecer:

Autismo é o termo mais tradicional e popular, usado há décadas para descrever essa condição neurológica. É como a maioria das pessoas conhece e ainda é amplamente utilizado no dia a dia.

TEA (Transtorno do Espectro Autista) é a nomenclatura médica, adotada pelo DSM-5 em 2013. O termo "espectro" foi incluído para refletir melhor a realidade: existe uma enorme variedade de manifestações, desde pessoas que precisam de apoio intensivo até aquelas que vivem de forma totalmente independente.

O DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição) é como um "dicionário médico" usado por psicólogos, psiquiatras e outros profissionais de saúde mental para diagnosticar transtornos, incluindo o autismo.



Quando seu filho recebe um diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA), os profissionais usam os critérios do DSM-5 para garantir que o diagnóstico seja preciso e padronizado. Isso significa que diferentes médicos, em qualquer lugar do mundo, seguem as mesmas diretrizes.

POR QUE “ESPECTRO”? IMAGINE UM ARCO-ÍRIS: TODAS AS CORES FAZEM PARTE DO MESMO FENÔMENO, MAS CADA UMA TEM SUA INTENSIDADE E TONALIDADE ÚNICA. COM O AUTISMO É SIMILAR - TODAS AS PESSOAS ESTÃO NO MESMO “ESPECTRO”, MAS CADA UMA TEM SUAS CARACTERÍSTICAS, HABILIDADES E DESAFIOS PARTICULARES.

De maneira muito breve, o TEA é caracterizado por:

Déficits persistentes na comunicação e interação social: Isso pode aparecer como dificuldade para iniciar ou manter conversas, interpretar gestos, expressões faciais ou compreender regras sociais implícitas (aquelas “entrelinhas” que nem sempre são óbvias para todos).

Padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades: A criança pode demonstrar movimentos repetitivos (como balançar as mãos), apego intenso a rotinas, hiperfoco em temas específicos ou reações incomuns a estímulos sensoriais.

O QUE ISSO SIGNIFICA NO DIA A DIA?

Na prática, isso pode se apresentar de diversas formas. Por exemplo:- Seu filho pode preferir brincar sozinho, alinhar brinquedos em vez de brincar de faz-de-conta, repetir frases. Talvez desenvolver interesse intenso em temas específicos, tornando-se um mini-especialistas em dinossauros, trens, planetas ou outros assuntos - Pode se sentir desconfortável em ambientes barulhentos ou ter dificuldades para lidar com mudanças inesperadas na rotina. - Talvez tenha uma forma própria e especial de demonstrar carinho, que pode ser diferente do esperado, mas não menos verdadeira.

Algo muito comum de se perceber em autistas é uma sensação de que ele não está presente. Pode parecer que não está ouvindo ou prestando atenção quando os adultos estão conversando, mesmo quando se fala dele. A atenção dele porém, é normal. Ele ouve, percebe e compreende, mas não expressa que está atento.



Observe o jeito único que seu filho se comunica, mesmo que não seja por palavras. Muitas vezes, o olhar, o sorriso ou até o jeito de oferecer um brinquedo são formas de conexão!

DADOS E PREVALÊNCIA

O autismo é mais comum do que se imagina. - No Brasil, estimativas recentes apontam que cerca de 1 a 2% das crianças estejam no espectro autista. Isso significa que em uma sala de aula com 30 alunos, é provável que pelo menos 1 criança seja autista

Estudos brasileiros indicam um crescimento no número de diagnósticos, não necessariamente por aumento de casos, mas por maior conhecimento e melhores ferramentas diagnósticas



Importante: Autismo não é doença, é neurodiversidade! Isso significa que o cérebro do seu filho funciona de maneira diferente, e essa diferença merece ser compreendida, respeitada e valorizada.

MITOS X REALIDADE: DESCONSTRUINDO PRECONCEITOS

Infelizmente, o autismo ainda é cercado por mitos que geram medo, culpa e desinformação. Vamos desfazer algumas dessas ideias?

MITO	REALIDADE
“Autistas não sentem amor.”	Sentem e expressam afeto, mas de formas que podem ser diferentes do esperado.
“Vacinas causam autismo.”	Estudos científicos sérios mostram que vacinas NÃO causam autismo.
“Autistas são gênios.”	Cada pessoa tem habilidades e desafios únicos. Alguns têm talentos marcantes, outros não.
“Não conseguem aprender.”	Aprendem de maneiras diferentes, e podem ter grande potencial quando bem estimulados.

EXEMPLOS DO COTIDIANO

Mito: “Meu filho não olha nos olhos, então não gosta de mim.” Realidade: Muitas crianças autistas acham o contato visual desconfortável, mas demonstram carinho de outras formas, como encostar, sorrir ou compartilhar interesses.

Mito: “Ele repete frases, não está aprendendo.” Realidade: A ecolalia (repetição) pode ser uma fase de desenvolvimento da linguagem ou uma forma de processar informações.

Mito: “Se eu tivesse feito algo diferente, ele não seria assim.” Realidade: O autismo tem causas genéticas e neurobiológicas. Não é culpa dos pais.



Quando ouvir um mito sobre autismo, pergunte-se: “Isso faz sentido com o que vejo e aprendo sobre meu filho?” Busque fontes confiáveis e converse com especialistas.



Compartilhe comigo:

Quais emoções você sente ao começar essa leitura?

CAPÍTULO 2: **SINAIS E CARACTERÍSTICAS**

CADA CAMINHO É ÚNICO

Se você está aqui, talvez esteja tentando entender melhor os sinais do autismo ou se perguntando se o comportamento do seu filho pode indicar algo diferente. Antes de tudo, respire fundo: não existe um "jeito" único de ser autista, cada autista tem suas próprias particularidades, e cada criança trilha seu próprio caminho de desenvolvimento.

Reconhecer sinais precoces é muito importante para garantir apoio adequado, mas lembre-se: observar não é julgar. O autismo é um espectro amplo e diverso, onde cada pessoa apresenta características únicas, forças particulares e desafios específicos. Não há duas crianças autistas iguais, e isso é algo que devemos celebrar, não temer.

Aqui, vamos conversar sobre os principais sinais, sempre com empatia, clareza e, principalmente, com o entendimento de que identificar essas características é o primeiro passo para oferecer o suporte mais adequado para o desenvolvimento pleno da criança.

SINAIS PRECOSES (0-3 ANOS)

A identificação dos primeiros indícios do autismo pode acontecer nos primeiros anos de vida. Algumas crianças são diagnosticadas com menos de 2 anos! É importante lembrar que cada criança tem seu tempo único de desenvolvimento, mas alguns sinais podem chamar a atenção dos pais e cuidadores, servindo como um convite para uma observação mais cuidadosa.

Principais Marcos de Desenvolvimento Atípicos:

- Contato visual limitado: A criança evita olhar nos olhos durante interações, preferindo focar em objetos ou parecendo desconectada socialmente.
- Comunicação atípica: Pode não balbuciar, apontar ou gesticular adequadamente para a idade. Alguns apenas repetem sons (ecolalia) ou palavras sem propósito comunicativo.
- Pouco interesse social: Resposta reduzida ao próprio nome, menor engajamento em brincadeiras como "esconde-esconde" ou "cadê-achou", e raramente compartilha objetos espontaneamente com adultos.

Comportamentos que Podem Chamar Atenção

- Movimentos repetitivos (stimming): Abanar as mãos, balançar o corpo, girar objetos ou se fixar em luzes e texturas específicas. Esses movimentos normalmente têm função de autorregulação.
- Reações intensas a mudanças: Mudanças na rotina, pessoas diferentes ou pequenas alterações no ambiente podem causar irritação, choro ou resistência.
- Hiperfoco em objetos específicos: Preferir brincar sempre com o mesmo brinquedo ou parte dele (por exemplo, rodinhas de carrinhos) ao invés de explorar diferentes atividades.



Observe o dia a dia do seu filho e anote situações que chamem sua atenção. Pequenos detalhes, como a forma de brincar ou reagir a sons, podem ajudar muito profissionais na avaliação futura.



Compartilhe comigo:

Você percebe comportamentos que se repetem ou diferenças no contato social e comunicação do seu filho?

CARACTERÍSTICAS EM IDADE ESCOLAR (3-12 ANOS)

À medida que a criança cresce e entra na escola, algumas características do autismo podem ficar mais evidentes ou ganhar novas formas. Importante: cada criança é única e pode apresentar apenas alguns desses sinais.

Comunicação e Linguagem

- Linguagem literal: Dificuldade para entender piadas, metáforas ou expressões do tipo "estou com a cabeça nas nuvens".
- Dificuldades com pragmática: Pode ser desafiador iniciar ou manter conversas, entender turnos de fala ou usar gestos e expressões faciais habituais.
- Ecolalia: Repetição de palavras, frases ou comerciais de TV, às vezes fora de contexto, como forma de explorar sons ou comunicar emoções.

Interação Social

- Preferência por brincadeiras solitárias: Pode brincar sozinho mesmo em ambientes com muitas crianças, parecendo não buscar companhia.
- Dificuldade com "regras sociais implícitas": Situações como esperar a vez, dividir brinquedos ou interpretar sinais sociais podem ser confusas.
- Amizades diferentes, mas genuínas: O interesse por amigos pode existir, mas as relações podem ser construídas de modo diferente, com menos troca verbal e mais foco em interesses compartilhados.



Inclua os interesses do seu filho nas brincadeiras e rotinas. Isso facilita a interação e pode ser um ótimo ponto de partida para desenvolver habilidades sociais e de comunicação.

Pergunte-se: Meu filho tem amigos ou busca companhia de outras crianças, mesmo que de forma diferente? Como ele se comunica quando quer algo ou está frustrado?

QUANDO BUSCAR AVALIAÇÃO

Nem sempre é fácil saber o momento certo de procurar um especialista. Às vezes, pequenos sinais isolados não indicam necessariamente autismo, mas a soma de alguns fatores pode justificar uma avaliação cuidadosa.

Sinais importantes que requerem atenção

- Perda de habilidades já adquiridas: Por exemplo, uma criança que falava algumas palavras e parou de usá-las.
- Isolamento social extremo: Pouca ou nenhuma iniciativa de interação, mesmo com familiares próximos.
- Comportamentos de risco: Autoagressão, agressividade frequente, fugas, ou reações intensas e desproporcionais a frustrações.

Profissionais para Primeira Consulta

- Neuropediatra: Avaliação médica neurológica e do desenvolvimento.
- Psiquiatra infantil: Foco em aspectos comportamentais e emocionais.
- Psicólogo especializado (neuropsicólogo): Observação do comportamento e aplicação de testes padronizados.

Preparando-se para a Consulta

- O que observar e anotar:
 - Exemplos de comportamentos diferentes ou preocupantes
 - Como reage a mudanças na rotina
 - Habilidades de comunicação e interação
 - Questões sensoriais (resistência a sons, texturas, luzes)

- Leve registros escritos ou vídeos curtos, se possível: Isso pode ser muito útil para o profissional entender melhor o contexto.



Não espere ter “certeza” para buscar orientação. Uma avaliação precoce pode abrir portas para intervenções e apoios que fazem toda a diferença no desenvolvimento. É melhor ter uma suspeita “equivocada” do que deixar um diagnóstico passar batido.



Ana, mãe do João, me contou uma vez:

“No começo, tinha certeza que aquilo logo passaria. Depois, veio o diagnóstico e desabei. Foi só quando comecei a conhecer outras mães na mesma situação e que sentiam o mesmo é que me senti menos perdida. Não foi fácil, mas não precisei caminhar sozinha.”

Assim como Ana, talvez você também descubra força e apoio onde menos espera.



Para Refletir

Buscar ajuda é um sinal de cuidado, não de fraqueza. Você está fazendo o melhor pelo seu filho—e essa coragem faz toda diferença para a sua vida.

CAPÍTULO 3:

O DIAGNÓSTICO

É APENAS O INÍCIO

Receber a suspeita ou confirmação de autismo no seu filho pode ser um dos momentos mais marcantes da sua vida. É natural que surjam dúvidas, inseguranças e até medo. Mas saiba: o diagnóstico é uma porta aberta para compreensão, cuidado e, principalmente, para o desenvolvimento de todo o potencial do seu filho. Neste capítulo, você vai entender como funciona o processo de avaliação, quem são os profissionais envolvidos e como lidar, com mais leveza e esperança, com essa notícia transformadora.

O PROCESSO DE AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

O diagnóstico do autismo é um caminho, não um momento único. Ele é construído a partir de informações detalhadas, observações e testes, ao longo do tempo e sempre com o olhar atento de uma equipe especializada. Isso garante que cada criança seja vista em sua individualidade, respeitando suas particularidades e necessidades.

Como é feita a avaliação?

1. História clínica detalhada: o profissional vai conversar com a família sobre o desenvolvimento do seu filho desde o nascimento: primeiros marcos, como ele se comunica, brinca, reage ao ambiente, e se houve alguma perda de habilidades.
2. Observação comportamental: a criança é observada para identificar padrões característicos do espectro autista.

3. Testes padronizados: ferramentas específicas, como o ADOS-2 (Autism Diagnostic Observation Schedule) e o ADI-R (Autism Diagnostic Interview-Revised), ajudam a trazer mais objetividade e confiança ao diagnóstico.
4. Avaliação multidisciplinar: o olhar integrado de diferentes profissionais (médico, psicólogo, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional) permite uma compreensão global das necessidades e potencialidades da criança.



Antes da consulta, anote situações que chamam sua atenção: como seu filho se comunica, brinca, reage a mudanças e interage com pessoas. Esses detalhes são valiosos para a avaliação!

Por que o diagnóstico pode demorar?

O autismo é uma condição com muitas nuances. O processo cuidadoso evita diagnósticos precipitados e garante que outras condições, que podem se parecer com o autismo, sejam descartadas. Além disso, cada criança expressa o espectro de forma única — por isso, o tempo investido na avaliação é um investimento em precisão e cuidado.



“Na primeira vez achei estranho o Dr Luigi pedir para esperar mais dois meses e observar. Depois entendi que é para ter certeza, para não rotular meu filho sem necessidade. Hoje, agradeço por esse cuidado.”
– Depoimento de mãe (anonimizado)



Compartilhe comigo:

**Como você se sentiu ao perceber que o diagnóstico não é imediato?
Que sentimentos surgiram nesse período de espera?**

A EQUIPE MULTIDISCIPLINAR: QUEM CAMINHA COM VOCÊ

O diagnóstico do autismo não é responsabilidade de um só profissional. É a soma de diferentes olhares, experiências e saberes que permite enxergar toda a complexidade e beleza do seu filho.

Profissionais normalmente envolvidos

- Médico (neuropediatra ou psiquiatra infantil): coordena a avaliação, faz o diagnóstico clínico e orienta sobre encaminhamentos.
- Psicólogo: realiza testes cognitivos e comportamentais, além de entrevistas detalhadas com a família.
- Fonoaudiólogo: avalia aspectos da linguagem, comunicação verbal e não verbal.
- Terapeuta ocupacional: investiga habilidades motoras, sensoriais e o impacto no dia a dia da criança.

Nem sempre todos estes profissionais estão presentes em todas as avaliações, mas quanto mais completa a equipe, mais rico e personalizado será o plano de intervenção.

Como funciona a integração entre profissionais?

Os especialistas compartilham informações e pontos de vista, discutindo juntos para chegar a uma conclusão sólida e um plano de ação adaptado às necessidades da criança e da família. Uma avaliação em um ambiente apenas pode ser muito limitado em termos de informações sobre aquela criança.



Leve para as consultas relatórios da escola, vídeos curtos do seu filho em situações cotidianas e, se possível, anotações sobre comportamentos que você observa em casa. Isso ajuda muito a equipe!



“A escola dizia que meu filho era ‘tímido demais’, mas o fonoaudiólogo percebeu sinais de dificuldades de comunicação que eu não tinha notado. A troca entre os profissionais esclareceu o que estava acontecendo.”
– Relato de pai (anonimizado)

Compartilhe comigo:



Você já percebeu diferenças entre o comportamento do seu filho em casa e em outros ambientes? Como tem sido o diálogo com os profissionais até aqui?

RECEBENDO E PROCESSANDO O DIAGNÓSTICO

Receber um diagnóstico de autismo é um processo emocional intenso. Lembre-se: não existe “certo” ou “errado” sobre como se sentir. Cada família vive esse momento de forma única.

Reações comuns (e normais!)

- Negação: “Será mesmo? Talvez seja só uma fase...”
- Tristeza ou luto: pelo “filho imaginado”, pela expectativa de um desenvolvimento diferente.
- Alívio: finalmente, uma resposta para tantas dúvidas.
- Determinação: vontade de agir, de buscar o melhor para o filho.

Todas essas emoções são legítimas. O mais importante é não se culpar e buscar apoio — seja com profissionais, grupos de pais ou amigos de confiança.



Procure grupos de famílias autistas, seja presencialmente ou online. O compartilhamento de experiências pode trazer acolhimento e informações práticas valiosas.

Os primeiros passos após o diagnóstico

1. Dê tempo ao tempo: não espere entender tudo de uma vez. Permita-se viver o luto, mas também abrir espaço para a esperança.
2. Busque informações de qualidade: evite fontes sensacionalistas. Prefira materiais de profissionais especializados, associações reconhecidas e, claro, o conteúdo deste guia!
3. Conecte-se com outros pais: troque vivências, dicas e, principalmente, apoio emocional.

4. Inicie as intervenções recomendadas: o diagnóstico não é um ponto final, mas um ponto de partida para oferecer ao seu filho todo o suporte de que ele precisa.



O diagnóstico é o começo de uma nova etapa. Com informação, apoio e amor, seu filho pode se desenvolver, aprender e ser feliz do seu jeito.



“Quando ouvi o diagnóstico, chorei muito. Mas depois, comecei a estudar, conversar com outras mães e percebi que o autismo não é o fim – é apenas uma forma diferente de ser. Meu filho segue me surpreendendo todos os dias.”

– Relato de mãe (anonimizado)

CAPÍTULO 4:

COMUNICAÇÃO EFETIVA

CONSTRUINDO PONTES, NÃO BARREIRAS

A comunicação é muito mais do que palavras. É o fio invisível que conecta você ao seu filho, mesmo quando a fala ainda não chegou ou se expressa de maneira diferente. Para pais de crianças no espectro autista, adaptar a forma de se comunicar é um dos maiores desafios – mas também uma das maiores fontes de conexão e progresso.

Se você já se sentiu frustrado ao tentar “falar” e não ser compreendido, ou ansioso por não saber como acessar o mundo interior do seu filho, saiba: você não está sozinho. A boa notícia é que existem estratégias práticas e ferramentas comprovadas para tornar essa ponte mais forte a cada dia.

Neste capítulo, vamos percorrer juntos os principais caminhos para tornar a comunicação mais efetiva, respeitando o ritmo do seu filho e valorizando cada conquista, por menor que pareça.

1. ADAPTANDO SUA COMUNICAÇÃO

Princípios Fundamentais

Cada criança autista tem seu próprio jeito de perceber, processar e expressar informações. O segredo está em ajustar sua comunicação para facilitar a compreensão e dar espaço para seu filho se expressar também.

Base científica: Estudos mostram que comunicação clara, previsível e estruturada reduz ansiedade e melhora a participação de crianças autistas.

Estratégias Práticas

1. Linguagem Clara e Concreta

- Use frases simples, evite rodeios.
- Prefira instruções diretas: “Guarde seus brinquedos”, em vez de “Vamos arrumar as coisas?”
- Dê apenas uma instrução por vez.

2. Dê Tempo para o Processamento

- Crianças autistas podem precisar de alguns segundos a mais para entender e responder.
- Após falar, conte mentalmente até 10 antes de repetir ou insistir.

3. Evite Ironias e Duplos Sentidos

- Frases como “Está chovendo canivete” podem confundir. Prefira o literal.

4. Regra dos 3 C's: Claro, Concreto, Consistente

- Seja claro ao explicar.
- Use exemplos concretos.
- Mantenha as regras e instruções consistentes.

5. Pausas Estratégicas

- Faça perguntas e aguarde.
- O silêncio é uma ferramenta poderosa para dar espaço à resposta.

6. Confirme o Entendimento

- Pergunte: “Você entendeu?”, “Pode me mostrar o que vai fazer agora?”

- Peça que repita a instrução com suas palavras ou gestos.



Use gestos e expressões faciais junto com as palavras. Isso reforça a mensagem e ajuda muito na compreensão.



“Sempre que eu dizia ‘Está quase na hora de dormir’, meu filho se irritava. Descobri que, para ele, ‘quase’ era vago. Passei a dizer ‘Faltam 5 minutos para dormir’, mostrando no relógio. As noites melhoraram.”
– Depoimento de Fabiane, mãe do Lucas



Compartilhe comigo:

Você já percebeu alguma situação em que seu filho reagiu melhor a uma instrução mais direta ou visual?

2. RECURSOS VISUAIS E TECNOLÓGICOS

Por Que Usar Apoios Visuais?

Grande parte das crianças autistas é pensadora visual. Imagens, símbolos e objetos concretos facilitam o entendimento e ajudam a organizar o dia, reduzir ansiedade e promover autonomia.

Ferramentas de Apoio

- Pictogramas e Símbolos
 - Imagens simples para representar ações, lugares, pessoas e objetos.
 - Podem ser impressos e plastificados para durabilidade.
- Agendas Visuais
 - Sequência de fotos, desenhos ou símbolos mostrando a rotina do dia.
 - Pode ser um quadro na parede ou cartões móveis.

- Cartões de Rotina
 - Pequenos cartões para etapas específicas (“Hora de escovar os dentes”, “Hora do lanche”).
 - A criança pode segurar ou colar conforme realiza.
- Quadros de Escolhas
 - Mostre duas ou três opções para que seu filho escolha visualmente.
- Quando Usar Cada Recurso
 - Instruções novas: sempre que apresentar um novo hábito ou regra.
 - Rotinas diárias: para dar previsibilidade e autonomia.
 - Antecipação de mudanças: mostrar o que vai acontecer diferente.
 - Expressão de necessidades: quando há dificuldades na fala.



Qual situação do seu dia seria mais fácil se tivesse um apoio visual? Que tal experimentar montar um quadro simples para a próxima transição importante?

3. SUPERANDO DESAFIOS DE COMUNICAÇÃO

Lidando com Ecolalia

A ecolalia (repetição de palavras ou frases) é comum em crianças autistas, especialmente no início do desenvolvimento da fala. Ela pode servir para autoacalmá-las, praticar sons ou até sinalizar interesse.

- Entenda a função: Seu filho pode estar processando a linguagem ou comunicando uma necessidade.

- Redirecione para a comunicação funcional: Se ele repete “quer biscoito?”, modele a resposta adequada (“Quero biscoito, por favor”) e incentive a tentativa.



Valorize toda tentativa de comunicação, mesmo que seja por repetição. Com paciência e modelagem, novas formas vão surgir.

Quando Há Pouca ou Nenhuma Fala

Nem toda comunicação é verbal. Crianças podem se expressar por gestos, olhares, desenhos, entrega de objetos, aplicativos ou até pelo comportamento.

- Use Comunicação Alternativa e Aumentativa (CAA): Pranchas, aplicativos ou gestos.
- Ofereça modelos: Use você mesmo os símbolos, aponte, mostre.
- Celebre pequenas conquistas: Um olhar, um aceno, um apontar são passos importantes.

Frustrações e Crises Comunicativas

Dificuldades em se expressar podem gerar frustração e até crises.

O que fazer: - Observe os gatilhos (situações, objetos, pessoas). - Ensine sinais de “ajuda” e “pausa” (ex: levantar a mão, mostrar um cartão vermelho). - Dê espaço para se acalmar, sem pressionar por respostas.



Monte um “cartão de ajuda” (pode ser só um desenho feito a mão) para seu filho mostrar quando estiver sobrecarregado

CAPÍTULO 5:

ROTINAS E ESTRUTURA

O PODER DA PREVISIBILIDADE

Imagine como você se sente ao começar o dia sem saber o que vai acontecer: ansiedade, insegurança, desconforto. Para seu filho no espectro autista, a imprevisibilidade pode ser ainda mais desafiadora. Mas há uma boa notícia: rotinas bem estruturadas são verdadeiros superpoderes para crianças autistas, promovendo sensação de segurança, autonomia e maior abertura para aprender e se desenvolver.

Neste capítulo, vamos entender por que a rotina é tão importante, como criar estruturas eficazes para o seu dia a dia e, principalmente, como ajudar seu filho a lidar com as inevitáveis mudanças da vida. Tudo de forma prática, acolhedora e com esperança.

POR QUE ROTINAS SÃO ESSENCIAIS

A Ciência por Trás da Estrutura

Crianças autistas se beneficiam de rotinas estruturadas. O cérebro autista busca padrões, previsibilidade e clareza. Rotinas:

- Reduzem ansiedade: Menos surpresas = menos estresse.
- Dão sensação de controle: Saber o que vem a seguir traz segurança.
- Liberam energia mental: Com menos preocupações, sobra espaço para aprendizado e brincadeiras.

É importante diferenciar estrutura saudável de rigidez excessiva. Estrutura protege; rigidez limita. O equilíbrio está em oferecer previsibilidade, mas também em ensinar, aos poucos, que algumas mudanças fazem parte da vida.



Comece a rotina destacando os momentos mais importantes do dia (ex: acordar, refeições, escola, hora de dormir). Use linguagem simples: “Depois do café da manhã, vamos para a escola.”



Compartilhe comigo:

Quais momentos do seu dia já seguem uma rotina natural? Quais partes poderiam se beneficiar de mais previsibilidade?

CRIANDO ROTINAS EFICAZES

Elementos-Chave de Uma Boa Rotina

Rotinas funcionais não são listas engessadas, mas guias flexíveis que ajudam seu filho a entender o que esperar. Veja os ingredientes essenciais:

1. Início e fim claros: Exemplo: “Primeiro escovamos os dentes, depois vestimos a roupa.”
2. Sequência lógica: Organize as tarefas em uma ordem que faça sentido para seu filho.
3. Apoios visuais: Imagens, cartões ou quadros ajudam a fixar a rotina.
4. Momentos de escolha: Deixe espaços para pequenas decisões (“Você prefere vestir a camiseta azul ou vermelha?”).

Exemplos Práticos

- Rotina da manhã:

1. Acordar
2. Ir ao banheiro

3. Escovar os dentes
 4. Tomar café da manhã
 5. Vestir a roupa
 6. Ir para a escola
- Rotina da noite:
 1. Jantar
 2. Tomar banho
 3. Escovar os dentes
 4. Escolher uma história
 5. Hora de dormir



Monte um quadro de rotina com fotos do próprio filho realizando cada etapa. Pendure em local visível e marque juntos cada item concluído.

Template de Rotina Personalizável

Horário	Atividade	
07:00h	Acordar	
07:15h	Escovar os dentes	
07:30h	Café da manhã	   
08:00h	Ir para a escola	
...		



Que tal reservar um momento hoje para montar juntos o quadro de rotina da manhã ou da noite?

LIDANDO COM MUDANÇAS E TRANSIÇÕES

Preparação é a Chave

Mudanças inesperadas — como uma visita surpresa ou alteração no trajeto para a escola — são fontes comuns de ansiedade para crianças autistas. Mas podemos preparar o terreno para que essas transições sejam menos dolorosas.

Estratégias de Preparação

- Avisos antecipados: “Daqui a 10 minutos, vamos guardar os brinquedos e tomar banho.”
- Histórias sociais: Use livrinhos ou desenhos explicando situações novas (“Hoje vamos ao médico. Primeiro vamos esperar, depois conversar, depois voltamos para casa.”)
- Cronômetros visuais: Relógios de areia, timers ou aplicativos ajudam a visualizar o tempo restante.



Use um objeto de transição (um brinquedo favorito, por exemplo) para acompanhar a criança em mudanças de ambiente (da sala para o banho, da casa para a escola).



“Minha filha tinha resistência com o banho. Ficou mais fácil quando passamos a levar todas as noites a Pepa (brinquedo) para tomar banho. Agora ela vai tranquilamente, só para acompanhar a Pepa.”
– Depoimento de Antônia, mãe da Valentina

QUANDO AS COISAS NÃO SAEM COMO PLANEJADO

Mesmo com todo preparo, imprevistos acontecem — e tudo bem! O importante é mostrar que, juntos, vocês conseguem superar.

- Planos B visuais: Tenha cartões extras como “hoje não vai ter natação, mas vamos brincar no parquinho.”

- Técnicas de autorregulação: Ensine sinais de pausa (“preciso de um tempo”, “quero ficar no cantinho”) e respeite esses pedidos.
- Acolhimento: Reconheça a frustração: “Eu sei que você ficou triste porque mudou o combinado. Estou aqui com você.”

Compartilhe comigo:



Como seu filho reage às mudanças? Que pequenas adaptações vocês podem experimentar para tornar as transições mais suaves?

ESTRUTURA

Rotinas não são prisões. Para crianças no espectro, são pontes que conectam o mundo interno ao externo, transformando cada dia em uma jornada mais previsível e segura. Com paciência e criatividade, é possível criar ambientes estruturados que respeitem as necessidades do seu filho e de toda a família.

Lembre-se



Estrutura reduz ansiedade e abre portas para o desenvolvimento. -
Flexibilidade é aprendida, aos poucos, com segurança. - Você é o melhor guia que seu filho poderia ter.



Compartilhe uma foto ou dica da rotina que funciona na sua casa e marque meu Instagram @drluigifernando. Assim, você inspira e apoia outras famílias!

CAPÍTULO 6:

COMPORTAMENTOS DESAFIADORES

TODO COMPORTAMENTO TEM UM PORQUÊ

Se você já se sentiu cansado, confuso ou até mesmo frustrado diante de certos comportamentos do seu filho, não se culpe. Muitos pais de crianças autistas se deparam com situações difíceis, como crises, birras, agressividade ou isolamento repentino. Antes de tudo, respire fundo: comportamentos desafiadores não são culpa sua, nem do seu filho. Eles são formas de comunicação – sinais de que algo precisa ser compreendido, e ninguém conhece seu filho melhor do que você

Neste capítulo, vamos juntos desmistificar esses comportamentos, entender suas causas e, principalmente, descobrir estratégias práticas para tornar o dia a dia mais leve e conectado. O objetivo não é “acabar” com o comportamento, mas compreender, prevenir e apoiar o desenvolvimento saudável do seu filho.

1. ENTENDENDO AS CAUSAS DOS COMPORTAMENTOS DESAFIADORES

Por Que Eles Acontecem?

No autismo, comportamentos considerados “desafiadores” na sociedade podem ser respostas naturais a situações de desconforto, incompreensão ou sobrecarga sensorial. Segundo o DSM-5 e pesquisas atuais, esses comportamentos geralmente têm uma função clara.

As 4 Funções Principais dos Comportamentos

1. **Atenção:** Seu filho pode agir de determinada forma para chamar sua atenção ou de outras pessoas, mesmo que seja negativa.
2. **Fuga/Esquiva:** Quando uma atividade é difícil, desagradável ou cansativa, ele pode tentar escapar dela.
3. **Acesso:** Para obter algo desejado – um brinquedo, comida, ou até um objeto específico.
4. **Autorregulação:** Para lidar com sentimentos internos, como ansiedade, dor, tédio ou sobrecarga sensorial.

O ABC do Comportamento

A (Antecedente)

O que aconteceu antes do comportamento?

B (Behavior/Comportamento)

O que exatamente seu filho fez?

C (Conseqüência)

O que aconteceu imediatamente depois?

Exemplo prático: Seu filho grita ao entrar em um supermercado (Comportamento). Você o tira dali rapidamente (Conseqüência). O antecedente foi a entrada no local barulhento e movimentado. A função pode ser fuga de estímulos sensoriais (autorregulação).



Anote situações em que comportamentos desafiadores ocorrem. Tente identificar padrões de antecedente e consequência. Isso vai ajudar muito na prevenção!



Pergunte-se

“O que meu filho pode estar tentando me dizer com esse comportamento?”

2. ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS: ANTES QUE VIRE CRISE

Prevenir é sempre melhor do que remediar. Muitas vezes, pequenas mudanças no ambiente ou na rotina podem evitar situações difíceis.

Modificando o Ambiente

- Reduza estímulos sensoriais: Luzes fortes, ruídos altos ou cheiros intensos podem ser gatilhos. Exemplo: Use fones abafadores, evite horários de pico, ofereça óculos escuros.
- Organize o espaço: Ambientes previsíveis, sem excesso de objetos, ajudam a reduzir ansiedade.
- Crie cantinhos de autorregulação: Um espaço tranquilo com brinquedos sensoriais, almofadas ou fones.



Monte uma “caixinha calmante” com objetos que seu filho gosta (bolas antiestresse, livros, brinquedos sensoriais) para usar quando precisar se acalmar.

Ensino de Habilidades Alternativas

- Comunicação funcional: Ensine seu filho a pedir ajuda, dizer “não quero” ou expressar o que sente, usando palavras, sinais, cartões ou aplicativos, conforme sua necessidade.
- Técnicas de autorregulação: Respiração profunda, apertar uma bola, abraçar firme um bichinho de pelúcia.
- Habilidades sociais básicas: Pratique turnos, espera e como pedir espaço de forma simples.

Antecipação e Preparação

- Identifique gatilhos: Observe horários, situações e sinais de cansaço ou irritação.

- Use avisos antecipados: “Faltam 5 minutos para guardar os brinquedos.”, utilize um relógio de parede.
- Explique mudanças na rotina: Histórias ou desenhos ajudam a preparar para novidades.



Permita-se sentir. Tire um momento para respirar fundo, entender seus sentimentos e lembrar que pedir ajuda é sinal de coragem, não de fraqueza.

3. MANEJO POSITIVO DURANTE AS CRISES

Mesmo com todas as estratégias de prevenção implementadas, crises podem acontecer. O mais importante é manter a calma nesses momentos para garantir segurança e acolhimento tanto para a criança quanto para toda a família.

Durante a Crise

- Mantenha a calma: Seu filho sente seu estado emocional. Respire fundo.
- Respire fundo e conte até 10 antes de agir
- Reduza demandas verbais: Fale pouco, com frases curtas, lentamente e com voz suave.
- Elimine ruídos de fundo (TV, música, conversas paralelas)
- Dê espaço físico: Não force contato. Aproxime-se apenas se for seguro e necessário para prevenir autolesão.
- Não tente ensinar ou corrigir naquele momento: A crise não é hora de “lição”. Foque em acalmar.
- Respeite o tempo para autorregulação da criança.



Tenha uma palavra-código ou gesto que sinalize “pausa” para situações de sobrecarga. Ensine e pratique isso em momentos tranquilos.

Após a Crise

- Reconecte emocionalmente: Abraço, conversa calma ou simplesmente presença afetuosa. Mostre que está tudo bem. Não há justificativas para a criança senti-se culpada pelo ocorrido.
- Analise o que aconteceu: Revise o ABC: o que antecedeu a crise? Como foi a resposta? O que pode ser ajustado da próxima vez?
- Ajuste estratégias: Adapte rotinas, ambientes e combinados conforme as novas descobertas.

Quando procurar um psiquiatra

- Comportamentos de risco: Agressão intensa, autoagressão, fuga ou outros riscos à integridade.
- Escalada de intensidade ou frequência: Crises mais graves ou frequentes ao longo do tempo.
- Impacto significativo na qualidade de vida: Se o comportamento impede atividades básicas, relações familiares ou sociais.

Lembre-se: O comportamento é uma ponte para compreensão, não um muro de separação. Com empatia, informação e estratégias práticas, você pode transformar cada desafio em uma oportunidade de conexão e crescimento.



Procurar orientação de um psiquiatra infantil, psicólogo ou equipe multidisciplinar é sinal de cuidado, não de fraqueza.

Compartilhe comigo:



**Que tal experimentar uma dica deste capítulo hoje mesmo?
Compartilhe seu progresso e dúvidas comigo no Instagram, e inspire outros pais!**

CAPÍTULO 7:

ESTIMULAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

INTRODUÇÃO

Caro(a) leitor(a), Chegamos a uma das partes mais inspiradoras deste guia: como estimular o desenvolvimento do seu filho no espectro. Sabemos que cada criança autista trilha seu próprio caminho, com interesses, talentos e desafios únicos. Aqui, você encontrará estratégias práticas para potencializar o crescimento do seu filho, respeitando seu ritmo e celebrando cada avanço — por menor que pareça.

O objetivo não é “normalizar”, mas apoiar o desenvolvimento integral, valorizando a neurodiversidade. Seguindo as evidências científicas e a experiência de milhares de famílias, vamos mostrar que, sim, é possível aprender, brincar e se conectar de formas criativas e eficazes.

PRINCÍPIOS DO DESENVOLVIMENTO AUTISTA

Desenvolvimento Atípico, Não Atrasado

É importante entender que o desenvolvimento do seu filho pode ser diferente, mas não está “errado”. O autismo é, acima de tudo, uma forma distinta de processar o mundo, e isso traz perfis de habilidades muitas vezes irregulares: algumas áreas avançadas, outras com mais desafios.

- Pontos fortes e desafios: Seu filho pode ter memória excelente para detalhes, grande interesse em temas específicos ou facilidade com padrões visuais, mesmo que enfrente dificuldades na comunicação ou interação social.

- Interesses especiais: O que para alguns parece "fixação", para a ciência é fonte poderosa de motivação. Aproveitar esses temas é uma ótima estratégia de ensino. Esses interesses intensos são janelas de oportunidade para conexão e aprendizado, não obstáculos a serem removidos.

- Motivação intrínseca: Crianças autistas aprendem melhor quando o assunto faz sentido para elas. Respeite seus interesses e os use como ponto de partida para novas conquistas.



Descubra o que faz os olhos do seu filho brilharem – dinossauros, trens, música, desenhos? Use esses temas para introduzir novas atividades, ampliar vocabulário, criar histórias ou propor desafios.

Descubra o que faz os olhos do seu filho brilharem – dinossauros, trens, música, desenhos? Use esses temas para introduzir novas atividades, ampliar vocabulário, criar histórias ou propor desafios.

Equilibrando Desafio e Sucesso

O desenvolvimento mais saudável ocorre quando a criança é desafiada “um passo além” do que já consegue, sem gerar frustração excessiva.

- Ajuste o grau de dificuldade: Se uma atividade parecer fácil demais, aumente um pouco o desafio. Se estiver difícil, divida em etapas menores.
- Celebre pequenas vitórias: Cada conquista, por menor que seja, é um progresso real.

Compartilhe comigo:



Que áreas o seu filho demonstra mais interesse ou facilidade? Como você pode transformar isso em oportunidades de aprendizagem e conexão?"

ATIVIDADES POR FAIXA ETÁRIA

O brincar é a linguagem da infância — e também uma das melhores formas de estimular o desenvolvimento no autismo. Aqui vão sugestões práticas para diferentes idades, lembrando sempre: adapte ao perfil e ao interesse do seu filho.

0 a 3 anos: Primeiros Passos no Brincar e na Comunicação

Objetivos principais: - Desenvolver vínculo afetivo - Estimular atenção compartilhada - Explorar sentidos e causa-efeito

Atividades sugeridas:

- Brincadeiras sensoriais: Caixa de areia, massas de modelar, água com brinquedos. Permitem explorar texturas, temperaturas e cores de forma divertida.
- Jogos de imitação simples: Bater palmas, esconder o rosto (“cadê-achou”), dançar músicas infantis, imitar animais. O objetivo é incentivar a criança a observar e repetir ações.
- Turnos básicos: Empurrar um carrinho para lá e para cá, revezando, ensina a esperar e compartilhar a brincadeira.
- Exploração de causa e efeito: Brinquedos que fazem barulho, acendem luzes ou se movem quando pressionados ajudam a entender relações no mundo.
- Experimente procurar por "brinquedos sensoriais" na internet ou lojas infantis.



Use objetos do cotidiano – potes, colheres, caixas – para criar brincadeiras sensoriais seguras. O importante é se divertir junto!



Observe qual tipo de brinquedo ou atividade mais prende a atenção do seu filho. Reserve 10 minutos por dia para brincar, sem julgamentos ou expectativas.

3 a 6 anos: Brincadeiras Estruturadas e Interações Sociais Iniciais

Objetivos principais: - Incentivar interação e comunicação
- Desenvolver habilidades motoras e cognitivas - Introduzir regras simples e rotinas

Atividades sugeridas:

- Brincadeiras paralelas estruturadas: Montar blocos lado a lado, pintar juntos, construir pistas de carrinhos. O adulto brinca próximo, modelando comportamentos e incentivando a troca de olhares e gestos.
- Jogos de encaixe e categorização: Puzzles simples, separar peças por cor ou forma, montar “torres” de objetos. Estimulam lógica e coordenação motora.
- Histórias com apoio visual: Ler livros ilustrados, usar fantoches ou imagens para contar histórias. O visual ajuda na compreensão e mantém o interesse.
- Regras sociais básicas: Joguinhos de “esconde-esconde” ou “pega-pega”, sempre explicando claramente as regras e reforçando turnos (“agora é minha vez, depois é sua”).



Transforme tarefas do dia a dia em momentos de aprendizado: separar roupas por cor, contar passos até o banheiro, cantar uma música para guardar os brinquedos.

6 anos em diante: Projetos, Vida Prática e Expansão de Interesses

Objetivos principais: - Desenvolver autonomia e responsabilidade - Explorar interesses especiais de forma educativa - Aprofundar habilidades sociais e emocionais

Atividades sugeridas:

- Projetos baseados em interesses: Se seu filho gosta de dinossauros, por exemplo, podem pesquisar juntos

espécies, desenhar, montar um “museu” em casa. Se ama música, criar playlists, inventar instrumentos com materiais recicláveis.

- Jogos cooperativos adaptados: Jogos de tabuleiro simples, cartas, quebra-cabeças em dupla. Foque mais na experiência do que na competição.
- Atividades de vida prática: Cozinhar receitas simples, arrumar a cama, cuidar de uma planta ou pet. Essas tarefas estimulam autonomia e são excelentes para autoestima.
- Exercícios de regulação emocional: Meditação guiada para crianças, respiração profunda, criar um “pote das emoções” para identificar e nomear sentimentos.



Inclua seu filho em pequenas decisões: “O que vamos fazer juntos hoje?”, “Qual será a trilha sonora da nossa tarde?”. Dê espaço para escolhas e participação.



Já pensou em registrar os projetos ou pequenas conquistas do seu filho? Um mural, álbum de fotos ou caderno pode ajudar a valorizar cada etapa!

DESENVOLVENDO HABILIDADES SOCIAIS

O desenvolvimento social é um dos principais desafios — e também uma das maiores oportunidades de crescimento — para crianças autistas. Lembre-se: socializar não significa forçar contato, mas criar oportunidades de interação autêntica e prazerosa.

Habilidades Fundamentais

- Contato visual funcional: Incentive, mas nunca obrigue. Use objetos de interesse na linha de visão.
- Atenção compartilhada: Apontar para mostrar algo interessante, dividir experiências simples (“Olha só esse desenho!”).

- Imitação social: Convidar seu filho a copiar gestos, expressões ou movimentos durante brincadeiras.
- Turnos em atividades: Joguinhos de “minha vez, sua vez” ajudam a entender a dinâmica social.

Estratégias Práticas

- Modelagem de comportamentos: Demonstre, por exemplo, como cumprimentar, pedir ajuda ou convidar para brincar. Use bonecos ou histórias sociais para ilustrar.
- Ensino explícito de “regras” sociais: Explique situações que, para outros, seriam implícitas — como esperar na fila, pedir licença, dividir brinquedos.
- Prática em contextos estruturados: Pequenos grupos de habilidades sociais (presenciais ou online), brincadeiras em família, encontros com um amigo de confiança.



Crie “roteiros” sociais visuais – passo a passo com imagens para situações como “ir ao parquinho” ou “receber visita em casa”. Revise com seu filho antes do evento.

Grupos de Habilidades Sociais

- Como encontrar: Procure indicações com terapeutas, escolas ou associações locais. Muitas cidades oferecem grupos gratuitos ou de baixo custo.
- O que esperar: Atividades lúdicas, treino de comunicação, apoio para lidar com emoções e situações reais.
- Como apoiar em casa: Reforce os aprendizados, converse sobre experiências do grupo e celebre avanços, por menores que sejam.



Pergunte-se:

Quais situações sociais geram mais ansiedade no seu filho? Como você pode, de forma leve e gradual, ajudá-lo a enfrentar esses desafios?

CONCLUSÃO

O desenvolvimento de uma criança autista é cheio de nuances, surpresas e aprendizados mútuos. Não existe caminho único, mas sim muitas possibilidades. Ao estimular seu filho com respeito, carinho e criatividade, você constrói não só habilidades para a vida, mas também memórias afetivas preciosas.

Que tal experimentar uma nova brincadeira hoje mesmo? Compartilhe seus momentos e inspire outros pais!

CAPÍTULO 8:

CONSTRUINDO SUA REDE DE APOIO

NINGUÉM CAMINHA SOZINHO

Receber o diagnóstico de que seu filho está no espectro pode dar a sensação de um grande mergulho em águas desconhecidas. É natural surgirem dúvidas: “Por onde começo? Em quem confiar? Como garantir o melhor para meu filho?” A verdade é que ninguém consegue fazer tudo só. Neste capítulo, vamos mostrar como construir uma rede de apoio sólida — combinando terapias baseadas em evidências, conhecimento dos seus direitos e a força de uma comunidade ativa.

TERAPIAS BASEADAS EM EVIDÊNCIAS: O QUE FUNCIONA DE VERDADE?

O mundo das terapias para o autismo pode ser confuso. Existem inúmeras abordagens, mas nem todas têm respaldo científico. Aqui, reunimos as principais intervenções recomendadas por diretrizes internacionais e pelo DSM-5, sempre adaptando à realidade brasileira.

Principais Terapias e Suas Aplicações

ABA (Análise do Comportamento Aplicada)

- Foco no ensino de habilidades adaptativas e redução de comportamentos desafiadores.
- Pode ser realizada em casa, na escola ou clínica.
- Dica: observe se a equipe respeita o ritmo da criança e envolve a família no processo.

TEACCH

- Estrutura ambientes e rotinas, tornando o dia a dia mais previsível.
- Utiliza recursos visuais e organização de tarefas.
- Ótimo para crianças que se beneficiam de rotinas bem definidas.

Denver/DIR Floortime

- Promove desenvolvimento emocional e social por meio do brincar e interação.
- Centrado nos interesses da criança, fortalecendo vínculos familiares.
- Muito indicado para crianças pequenas.

Terapia da Fala (Fonoaudiologia)

- Foca em comunicação funcional, incluindo uso de CAA (Comunicação Alternativa e Aumentativa), quando necessário.
- Pode trabalhar desde a emissão de sons até a compreensão de contextos sociais.

Terapia Ocupacional

- Ajuda no desenvolvimento de habilidades motoras, integração sensorial e autonomia nas atividades diárias.
- Indispensável para crianças com seletividade alimentar, dificuldades de coordenação ou sensibilidade sensorial.



Antes de iniciar qualquer terapia, peça para assistir a uma sessão, converse com outros pais e observe se há respeito ao perfil do seu filho. Uma boa terapia valoriza os pontos fortes, não só os desafios.

COMO ESCOLHER A MELHOR TERAPIA PARA SEU FILHO?

- Analise os objetivos: O que é prioridade para sua família agora? Comunicação, socialização, autonomia?
- Avalie o perfil do terapeuta: Busca diálogo, valoriza sua opinião, explica estratégias?
- Observe resultados: Pequenos avanços são sinais positivos — celebre cada conquista!
- Desconfie de promessas milagrosas ou métodos “secrets”.



Ana, mãe do Davi (5 anos): “No início, testamos várias terapias. Com o tempo, percebemos que o método Denver, com foco no brincar junto, fez Davi se abrir mais para o mundo. Foi essencial confiar no nosso tempo e não em soluções mágicas.”

Muito cuidado com:

- Promessas de “cura”
- Trabalhos sem o envolvimento da família
- Métodos punitivos ou que causam angústia ou sofrimento
- Falta de clareza nos objetivos e avaliações



Pergunte-se

Quais são os avanços que você já notou no seu filho, mesmo que pequenos? Como a terapia pode valorizar esses progressos?

DIREITOS E RECURSOS LEGAIS: INFORMAÇÃO É PROTEÇÃO

Conhecer os direitos do seu filho é fundamental para garantir inclusão e acesso aos serviços necessários. A legislação brasileira é clara: crianças autistas têm direito à educação, saúde e inclusão social.

Lei Berenice Piana (12.764/12)

- Marco principal da proteção aos direitos das pessoas com TEA
- Criou a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com TEA
- Equipara pessoas com autismo às pessoas com deficiência para todos os efeitos legais
- Garante direitos a:
 - Diagnóstico precoce
 - Tratamento pelo SUS
 - Educação inclusiva
 - Proteção social
 - Trabalho e igualdade de oportunidades

Lei Romeo Mion (13.977/20)

- Cria a Carteira de Identificação da Pessoa com TEA (Ciptea)
- Documento gratuito emitido por órgãos estaduais e municipais
- Facilita o acesso a atendimentos prioritários e serviços especiais
- Resolve o problema da "deficiência invisível"

Leis do LOAS (8.742/93)

- Benefício de Prestação Continuada (BPC): 1 salário mínimo mensal
- Requisitos:
 - TEA permanente

- Renda familiar per capita inferior a ¼ do salário mínimo
- Inscrição no CadÚnico + perícia do INSS

Lei do transporte interestadual gratuito (8.899/94)

- Para pessoas com renda até 2 salários mínimos
- Solicitação via CRAS (Centro de Referência da Assistência Social)

Lei Trabalhista (13.370/16)

- Redução da jornada para servidores públicos federais com filhos autistas
- Sem compensação de horário ou redução de salário

Leis de Acessibilidade e Prioridade

- Lei 10.048/00
 - Atendimento prioritário para pessoas com deficiência
- Lei 10.098/00
 - Normas de acessibilidade para pessoas com deficiência
- Lei Cordão de Girassol (14.624/23)
 - Identificação visual para deficiências ocultas
 - Uso opcional, mas ainda requer documentação comprobatória

Lei da Educação Especial (7.611/11)

- Regulamenta a educação especial e atendimento educacional especializado

Lei de Apoio (7.853/89)

- Define crimes contra pessoas com deficiência
- Estabelece tutela jurisdicional e atuação do Ministério Público

Pontos-Chave:



Pessoas com TEA têm todos os direitos constitucionais + direitos específicos de PcD

Crianças/adolescentes: protegidos pelo ECA

Idosos 60+: protegidos pelo Estatuto do Idoso

Brasil segue a Convenção da ONU sobre Direitos das Pessoas com Deficiência



A Lei Berenice Piana foi o divisor de águas que permitiu que todas as outras leis de proteção às pessoas com deficiência se aplicassem também às pessoas com TEA.

Recursos de Saúde

Atendimento pelo SUS:

- ESF (Estratégia da Saúde da Família - posto de saúde) - porta de entrada para o SUS
- CAPS (Centros de Atenção Psicossocial Infantojuvenil) - centro de atendimento especializado em saúde mental
- Ambulatórios especializados em autismo (consulte a secretaria de saúde local)

Planos de Saúde:

- Por lei, devem cobrir terapias essenciais, como fonoaudiologia, psicologia e terapia ocupacional.
- Caso haja negativa, é possível solicitar reembolso de consultas particulares (psiquiatras, psicólogos, neurologistas...)
- Caso ainda assim houver negativa, é possível recorrer judicialmente.

Benefícios Sociais

- BPC (Benefício de Prestação Continuada): renda mínima para famílias de baixa renda, mediante avaliação.
- Cartão de Estacionamento para PCD: facilita acesso a vagas especiais.
- Atendimento Preferencial: em bancos, aeroportos, estabelecimentos públicos e privados.



Mantenha uma pasta (física ou digital) com todos os laudos, relatórios e documentos. Eles serão úteis para acessar direitos e benefícios.



“Demoramos a saber que Luiza tinha direito a acompanhante escolar. Depois que levamos o laudo médico à escola, tudo mudou: ela passou a participar mais das aulas e se sentiu mais segura.”
- Wagner, pai da Luiza (7 anos):

GRUPOS DE APOIO E COMUNIDADE: A FORÇA DO COMPARTILHAR

Nenhum manual substitui o poder da troca com quem vive desafios parecidos. Grupos de apoio de pais, comunidades online e associações especializadas são fontes ricas de informação, acolhimento e inspiração.

Como Encontrar e Participar

- Procure grupos de pais no WhatsApp, Facebook ou em ONGs locais
- Participe de reuniões presenciais, encontros em parques, cafés ou eventos de conscientização
- Acesse fóruns online e perfis de profissionais confiáveis (como o nosso Instagram!)

Benefícios dos Grupos de Apoio

- Compartilhar experiências e estratégias e reduzir a sensação de isolamento
- Receber recomendações de profissionais e serviços
- Trocar dicas sobre direitos, terapias e recursos locais



Escolha um grupo de apoio para participar, nem que seja virtualmente. Às vezes, uma simples conversa pode mudar o seu dia - e o de outra família.



“No grupo de pais, encontrei amigos, tirei dúvidas sobre terapias e até marquei encontros para nossos filhos brincarem juntos. Foi um divisor de águas para mim e para o Pedro.”

-Carla, mãe do Pedro (9 anos).



Compartilhe comigo:

O que mais te impede de buscar apoio?

VOCÊ NÃO PRECISA FAZER TUDO SOZINHO

Construir uma rede de apoio é um dos maiores presentes que você pode dar a si mesmo e ao seu filho. Informação, acolhimento e ação mudam vidas. Lembre-se: celebrar cada vitória, buscar ajuda quando necessário e compartilhar sua experiência são atitudes poderosas que fortalecem toda a comunidade.

- Busque terapias baseadas em evidências e que respeitem o perfil do seu filho.
- Conheça e reivindique os direitos legais da sua família.
- Apoie-se em grupos e comunidades — juntos somos mais fortes!

CAPÍTULO 9:

CUIDANDO DE VOCÊ

O CUIDADOR TAMBÉM IMPORTA

Ser pai ou mãe de uma criança autista é uma jornada de amor, dedicação e aprendizado contínuo. Mas, muitas vezes, todo esse cuidado se volta tanto para o seu filho que você pode acabar se esquecendo de si mesmo. É comum ouvir frases como “eu dou conta”, “meu filho precisa mais do que eu” ou até sentir culpa por desejar um tempo para si.

Quero te lembrar, com todo o carinho e respaldo científico, que você é uma parte fundamental dessa equação. Cuidar de si não é egoísmo; é necessidade. Como psiquiatra infantil, vejo diariamente o impacto positivo do autocuidado — tanto no bem-estar da família quanto no desenvolvimento da criança. Este capítulo é um convite para olhar para dentro, reconhecer seus limites e aprender que, sim, você merece cuidado e apoio.

POR QUE O AUTOCUIDADO NÃO É EGOÍSMO?

Imagine uma máscara de oxigênio em um avião: as instruções são sempre para que o adulto coloque primeiro a máscara, para depois ajudar a criança. Isso não é por acaso. Você só pode cuidar do outro se estiver bem.

Diversos estudos mostram que pais de crianças autistas apresentam níveis maiores de estresse, ansiedade e até depressão. Cuidar da sua saúde física e emocional não é luxo, é saúde preventiva — para você e para seu filho. Seu autocuidado é também um modelo: crianças aprendem muito observando como os pais lidam com emoções, frustrações e desafios.



Agende, toda semana, pelo menos uma pequena atividade só para você – pode ser um banho relaxante, uma caminhada, um hobby, ou alguns minutos de leitura. Coloque esse compromisso na agenda, como faria com uma terapia do seu filho!

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

Físico:

- Busque manter horários regulares de sono, mesmo que ajustados à rotina da família.
- Faça pequenas pausas ao longo do dia para se alongar ou respirar fundo.
- Procure uma alimentação equilibrada — lanches saudáveis e água sempre à mão ajudam.

Emocional:

- Considere conversar com um psicólogo ou terapeuta sobre seus sentimentos.
- Pratique técnicas de mindfulness (atenção plena) para lidar com a ansiedade diária.
- Expresse o que sente: escreva, desenhe, converse com alguém de confiança.

Social:

- Mantenha o contato com amigos, mesmo que virtualmente.
- Busque grupos de apoio para pais de autistas — compartilhar experiências é poderoso.
- Não se isole: pedir ajuda é sinal de coragem, não de fraqueza.

Mental:

- Permita-se aprender sobre o autismo — informação reduz a insegurança.
- Estabeleça limites: diga “não” quando necessário, sem culpa.
- Reserve momentos para hobbies e interesses pessoais.



Que tal experimentar um exercício de respiração consciente? Inspire contando até 4, segure o ar por 2 segundos, expire lentamente contando até 6. Repita três vezes quando sentir que precisa recarregar.



Pergunte-se

Quais pequenas ações posso incluir hoje na minha rotina para cuidar de mim?

LIDANDO COM DESAFIOS EMOCIONAIS

Emoções Comuns e Normais

Receber e conviver com o diagnóstico de autismo do seu filho pode trazer à tona um turbilhão de emoções. Muitas dessas emoções são universais entre pais e cuidadores:

- Culpa: “Onde foi que eu errei?”
- Tristeza: pelo filho imaginado, pelos planos que mudaram.
- Raiva: do sistema, da falta de apoio, de situações injustas.
- Medo: do futuro, do preconceito, da dependência.
- Solidão: sensação de não ser compreendido por amigos ou familiares.

É fundamental reconhecer que sentir tudo isso é humano, não motivo de vergonha. Pesquisas apontam que validar as próprias emoções, sem julgamento, reduz o risco de sintomas depressivos e fortalece a resiliência.



Se perceber um sentimento difícil, tente nomeá-lo (ex: "estou me sentindo sobrecarregado"). Falar ou escrever sobre isso já é um passo importante para elaborar e superar.

Quando Buscar Ajuda Psicológica

Procure apoio profissional se perceber:

- Tristeza ou ansiedade persistentes, sem melhora
- Dificuldade em dormir ou em cuidar das próprias necessidades básicas
- Irritabilidade constante ou conflitos frequentes no relacionamento
- Sensação de esgotamento
- Perda do prazer em atividades que antes eram agradáveis

Lembre-se: procurar terapia é um ato de coragem e autocuidado.

MANTENDO RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

Seu relacionamento com o(a) parceiro(a), familiares e até outros filhos também merece atenção. O estresse crônico pode criar distanciamento, mal-entendidos e até ressentimento.

- Comunicação aberta: compartilhe sentimentos e necessidades, sem apontar culpados.
- Tempo para o casal: mesmo que breve, momentos de conexão (um café juntos, um filme) são essenciais.
- Educação da família: envolva avós, tios e amigos no aprendizado sobre o autismo. Informação gera empatia.

- **Atenção aos irmãos:** reserve momentos exclusivos para eles, validando seus sentimentos e conquistas.



Crie um “ritual” semanal em família: um jantar especial, um jogo, uma conversa sobre as pequenas vitórias da semana. Isso fortalece os laços e ajuda a todos a se sentirem vistos.



Pergunte-se

Quem pode ser minha rede de apoio hoje? Quais relações gostaria de fortalecer?

SEU BEM-ESTAR É O SOLO FÉRTIL

Ao longo deste capítulo, espero ter reforçado que você é parte essencial da jornada do seu filho. Cuidar de si é um ato de amor — por você, por ele e por toda a família. Não existe caminho perfeito, mas há muitos caminhos possíveis, e todos começam pelo acolhimento de suas próprias necessidades.

Principais pontos: - Autocuidado é saúde, não luxo ou egoísmo. - Suas emoções são válidas — procure apoio quando necessário. - Relacionamentos saudáveis fortalecem toda a família. - Pequenas ações diárias fazem grande diferença a longo prazo. - Você não está só.



Cuidar de si é a melhor forma de garantir que você estará presente — inteiro — para cuidar de quem mais ama.

O QUE APRENDEMOS JUNTOS:

- O diagnóstico não é o fim, mas um novo começo. Ele dá nome, mas não determina o destino; abre portas para intervenções e para o entendimento.
- Estratégias práticas fazem diferença. Pequenas adaptações na comunicação, na rotina e no ambiente podem transformar o dia a dia.
- Cada criança autista é única. Comparações não são justas nem úteis — foque no progresso do seu filho e nas suas conquistas, por menores que pareçam.
- Você é o melhor advogado do seu filho. Sua busca por conhecimento, seu olhar atento e seu amor são insubstituíveis neste processo.



Reserve um tempo para registrar, semanalmente, pelo menos uma conquista do seu filho – um novo gesto, uma palavra, um olhar, uma aproximação diferente. Ao reler essas anotações, você perceberá o quanto já avançaram juntos.

Compartilhe comigo:



Qual foi o maior aprendizado que este guia trouxe para você?

Que mudança simples você pode implementar já amanhã?

O FUTURO: POSSIBILIDADES E ORGULHO DA NEURODIVERSIDADE

O mundo precisa de todas as formas de pensar, sentir e criar. Crianças autistas têm contribuições únicas a oferecer, e o seu papel como mãe, pai ou cuidador é fundamental para que essas potencialidades floresçam.

A neurodiversidade nos convida a enxergar além dos rótulos e reconhecer que cada cérebro é valioso do seu jeito. Seu filho tem potencial para ser fonte de inspiração, inovação e afeto — e você, de resiliência e transformação.

Continue acreditando: não existe receita pronta, mas há sempre algum recurso, pessoa ou estratégia que pode ajudar em cada fase. Peça ajuda quando precisar, comemore as pequenas vitórias e compartilhe sua história — ela pode iluminar o caminho de outros pais.

MENSAGEM FINAL

Se você chegou até aqui, é sinal de coragem, dedicação e amor incondicional. Talvez a sua jornada com o diagnóstico do autismo tenha começado com dúvidas, dores e incertezas. Ao longo destas páginas, tentei mostrar que, apesar dos desafios, há muitos caminhos possíveis — e todos eles podem ser percorridos com informação e apoio.

Lembre-se: assim como o desenvolvimento do seu filho não é linear, o processo de adaptação da família também não será. Haverá dias de conquista, outros de cansaço, mas cada passo adiante é valioso e merece ser celebrado.

Cuide-se!

Continue Conectado:



A jornada da família atípica é repleta de descobertas – e a informação nunca é demais. No meu perfil do Instagram, compartilho dicas e vídeos explicativos sobre o autismo. Seu engajamento fortalece a comunidade e inspira outros pais. Compartilhe sua jornada. Sua história pode inspirar outros pais e construir uma rede de apoio mais forte e empática para todas as famílias de crianças autistas.

Instagram: @drluigifernando