

7. Recomendações para viver a quarentena com o seu filho Autista

#ocdijsaoseulado#parentalidadepositiva



7. Recomendações para viver a quarentena com o seu filho Autista

Hoje, dia 2 de abril, comemora-se o **Dia Mundial da Conscientização do Autismo**, criado pela Organização das Nações Unidas.

Em período incerto de quarentena, determinado pela pandemia do novo Coronavírus (Covid-19), novos e inesperados desafios surgiram no seio das nossas famílias.

As famílias de **crianças e jovens com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA)**, resilientes e verdadeiros exemplos de sucesso na superação dos desafios do quotidiano, veem-se, de momento, obrigadas a dar início a uma nova luta. O ensino escolar em casa; a gestão da dinâmica e das relações familiares, que se almeja saudável e positiva entre todos os membros e, ainda, a gestão das várias reações emocionais suscitadas por este período de confinamento e distanciamento social, constituem novos desafios acrescidos às necessidades e características específicas de cada criança do Espectro do Autismo.

As limitações na comunicação, interação e comportamento, habitualmente sentidas por estas crianças e respetivas famílias, podem, nesta experiência de quarentena, intensificar-se e agudizar, criando um impacto negativo na qualidade de vida familiar.

Pensando nas famílias e nas suas crianças e jovens com diagnóstico de PEA, o **CDIJA pretende contribuir com a partilha de orientações** cujo intuito é o de facilitar e amenizar as dificuldades que possam surgir na compreensão e execução de procedimentos de segurança e saúde mental.



1. Como falar com a Criança ou Adolescente

Este período de quarentena gera ansiedade em todas as pessoas. É importante explicar da melhor forma possível o que está a suceder-se, isto porque a rotina da criança/adolescente foi alterada e pode ajudar a reduzir os níveis de ansiedade e a prevenir uma desregulação emocional e comportamental.

Caso o seu filho tenha comunicação verbal, é importante conversar com ele sobre o novo coronavírus para certificar-se que ele tem as informações necessárias. As explicações devem ser sempre de acordo com o nível de compreensão da criança. Ter atenção aos sentidos figurados por meio de comparação, pois estas crianças têm dificuldades nesta área, não queremos confundi-las. Pode recorrer a histórias já elaboradas por psicólogos e disponíveis online para este fim.

No entanto, se o seu filho tem maior dificuldade em compreender, ou se é não-verbal, o melhor é explicar de uma forma muito simples, utilize imagens simples, recorra a atividades práticas da rotina de lavar as mãos, mostre vídeos simples da higienização das mãos e seja o modelo do seu filho.

2. Estabeleça uma rotina diária – Planeamento com suporte visual

Vivenciamos todos uma rotura drástica nas nossas rotinas, ocasionada pelo isolamento social. Para as crianças e adolescentes com PEA, esta mudança pode ser sentida de uma forma mais intensa e ameaçadora, o que pode provocar uma maior desregulação emocional e comportamental.

É importante que se sintam num ambiente seguro e previsível. As rotinas previsíveis ajudam as crianças a sentirem-se seguras e reduzem o stress e a ansiedade.



Para promover essa organização pode criar uma rotina diária. Recorra a suportes visuais, isto é, crie um quadro de rotina diária com o seu filho.

Construa com a criança, dependente do seu nível de desenvolvimento, o **quadro de rotina diária** e fixe-o num local para que todos possam ver e possibilitar à criança a consulta visual da rotina e a conclusão da mesma quando efetuada, para que se possa manter-se organizado na sua gestão diária. Seja criativo! Se o seu filho estiver em idade escolar, é importante dedicar tempo do horário para a realização das tarefas escolares. Para ajudar a delimitar a duração destas atividades, pode recorrer a marcadores de tempo, como por exemplo, relógios, definindo um tempo para a tarefa, ampulhetas ou alarmes sonoros.

É também importante manter os momentos de descanso, de atividades livres escolhidas pelas crianças - **evite o isolamento** em atividades repetitivas e preserve os horários fixos e previsíveis, como a hora das refeições, do banho e de dormir.

3. Aproveite para aumentar a relação e os tempos de prazer com o seu filho – Desenvolva a interação.

É tempo de aproveitar este momento para fortalecer a relação entre pais e filhos. Neste momento é fundamental **fortalecer os laços** com o seu filho. Procure seguir o interesse do seu filho antes de criar as possibilidades de atividades para estimular e motivar a criança e não se esqueça, siga o seu ritmo e o que é proposto para cada momento do dia.

Se possível assegure 15 a 30 minutos diários para brincar com a criança em atividades do seu interesse, tente promover a comunicação e a interação. Esteja disponível para a criança neste momento, sem outras preocupações ou atividades paralelas. Se a criança tiver irmãos, aproveite num momento em que os irmãos



estejam ocupados com outras atividades. Também pode criar um tempo especial, para os irmãos, mas noutra momento do dia.

Disponha de um espaço sem muitas distrações, onde os ruídos da casa sejam menores e onde apenas os brinquedos e os materiais que serão utilizados na brincadeira fiquem disponíveis. Inicie com atividades prazerosas para a criança e de sucesso na sua realização para, de seguida, apresentar-lhe outras, procurando promover sempre a atenção, interação e comunicação.

Para crianças maiores, recorra ao uso do WhatsApp, videochamadas, para encorajar a criança a falar com os avós, tios, primos e colegas da escola. Pode incentivar o seu filho a partilhar uma atividade realizada durante o dia com os avós, através das videochamadas.

4. Estimule a Autonomia

É natural os pais sentirem-se sobrecarregados pelas responsabilidades acumuladas neste período de quarentena e pelas atividades escolares e terapias, que foram interrompidas repentinamente. Este pode ser um período favorável para ajudar o seu filho a desenvolver a sua autonomia, ou mesmo aumentar a velocidade com que realiza esse tipo de tarefas.

Então procure aproveitar este período em casa, sem a pressão de que vai chegar atrasado/a à escola ou ao trabalho, para realizar tarefas que envolvam o planeamento e execução e que muitas vezes são difíceis para a criança, tais como: o vestir e despir, o tomar banho, o lavar as mãos, a cara e os dentes, a alimentação, entre outros.

As crianças mais velhas também podem ajudar noutras tarefas como, fazer a sua cama, arrumar o seu quarto e ajudar a cozinhar.



5. Como pode ajudar nos momentos de Crise

Crianças com PEA podem apresentar desregulação por diversas razões. A frustração, a interrupção nos seus comportamentos, interesses e atividades repetitivas e estereotipadas, são algumas situações que podem desencadear uma crise, isto é, reações exacerbadas e difíceis de controlar.

Em momentos como este, é importante ter um espaço adequado para onde a criança possa ir. Este espaço pode conter elementos que estimulem os sentidos de modo a diminuir a sobrecarga emocional ou sensorial.

De acordo com o perfil de cada criança, pode ser útil recorrer a almofadas, brinquedos do seu interesse, objetos visuais prazerosos, com o intuito de o acalmar ou objetos que estimulam os sentidos tais como loções/cremes, música e auscultadores de ouvidos que anulem os ruídos.

Outro recurso ao qual pode recorrer são as técnicas de relaxamento muscular e de respiração.

Após este período mais intenso e quando a criança estiver mais calma, procure direcioná-la para uma atividade prazerosa que a volte para a sua normalidade.

6. Mantenha contato com a Equipa de Profissionais do Seu Filho

Interromper completamente com as terapias é sempre prejudicial para estas crianças e jovens.

Apesar do isolamento provocado pelo confinamento, existem diversos recursos virtuais que permitem que as famílias mantenham o contato com os profissionais ou com a equipa de intervenção do seu filho.



É importante lembrar que podem ser úteis, mesmo a uma distância física, orientações aos pais para que consigam aplicar, em casa, objetivos da intervenção terapêutica que se encontrava em curso.

Também os profissionais podem ajudar os pais a ajustarem as estratégias que melhor respondem à sua dinâmica familiar e às condições reais que enfrentam neste momento.

Procure manter **contato com o médico, psicólogo ou terapeutas** do seu filho, partilhe as suas preocupações e discuta-as de modo a atender às necessidades da criança ou jovem neste período.

7. Cuide de si, procure o seu sistema de suporte

Sabemos que o quotidiano das famílias de crianças com perturbação do espectro do autismo reúne muitas exigências, cansaço e, por vezes, alguma frustração. É fundamental que também cuide de si.

Recorra às pessoas que o possam suportar ou mesmo ajudar na divisão das tarefas, evitando a sobrecarga de apenas um dos cuidadores.

Tenha tempo para si, seja para a alimentação, tomar banho ou mesmo atividades de ócio, faça algo que traga prazer e leveza aos seus dias.

A quarentena pode durar vários dias, semanas ou meses, como tal é previsível que se sintam cansados, é natural não ter o tempo ou a energia para cumprir muitas das sugestões acima, o mais importante é garantir a si e à sua família amor, carinho, cuidados, segurança e bem-estar.

Referência:

Mazetto, C. (2020, Março 27). 5 tips for families of children whit autismo in this quarantine [post em blog]. Retrieved from <https://medium.com/@camillamazetto/5-dicas-para-fam%C3%ADlias-de-crian%C3%A7as-com-autismo-nesta-quarentena-e5ae736b30eb>.





Vamos manter
a esperança
e a fé de que vai
correr tudo bem.

#ocdijaaoseulado #parentalidadepositiva



**MÁRIA JOÃO
CÂMARA**
PSICÓLOGA CDIJA

