

# MEU FILHO COM AUTISMO E O ISOLAMENTO SOCIAL:

artimanhas domiciliares  
para aliviar o estresse  
frente ao Covid-19



A atual pandemia de coronavírus gera uma série de desafios e obstáculos diários à saúde mental e ao bem-estar de famílias e de suas crianças com **Transtorno do Espectro Autista – TEA**.

Sendo assim, a presente cartilha traz **estratégias simples e executáveis** nos domicílios que podem ajudar pais e cuidadores.

Busca-se, com essas artimanhas, **diminuir as chances** da criança com TEA apresentar sentimentos negativos como ansiedade, irritabilidade, depressão, entre outros.





O QUE **DIZER**  
AO MEU FILHO  
OU MINHA FILHA  
COM **TEA** SOBRE  
**CORONAVÍRUS?**



É importante que a **conversa** seja **simples**.  
Pais e mães precisam ser **claros, diretos e honestos** com a criança com TEA.

Explicar para a criança que ficar em casa é seguro e divertido. Nesse momento pode-se criar e oferecer, aos poucos, uma nova rotina dentro de casa.

Se a criança gosta de música é a hora de aproximá-la dos estímulos musicais. As crianças que apresentam habilidades manuais podem trabalhar com as **“tampinhas coloridas”**, que auxiliam os menores a diferenciar cores e tamanhos pela percepção visual e pelo tato. Com brincadeiras que envolvam juntar as tampinhas pelas cores ou pelos tamanhos.



Pode-se ainda, de forma gradual, solicitar a ajuda da criança na **realização de tarefas domésticas simples**.

O ato de auxiliar pode contribuir para a distração, a aquisição de novas habilidades e a aproximação.

Cuidado apenas com tarefas que usem produtos tóxicos ou materiais cortantes.

O **rompimento** dos hábitos e dos costumes tem um **significado muito grande** para a criança com TEA.

Então, é importante mostrar à criança que **toda família** possui uma **nova rotina** e **novas responsabilidades** em **novos horários**. A criança levará um tempo para entender essas novidades, principalmente nos horários e espaços que agora são somente a casa.



FAÇA CARTAZES  
COM **REGRAS** EM  
**PASSO A PASSO.**



**Lavar as mãos** pelo menos por **20 segundos** (podem ser usados nos primeiros 20 segundos as iniciais de uma música de preferência da criança).



Apresentar o **álcool em gel**, deixar que a criança cheire e passe nas mãos de outras pessoas ou de bonecos.



**Não tocar** no **nariz**,  
na **boca** ou nos **olhos**  
(principalmente quando  
estiver fora de casa).





Mostrar o  
**distanciamento  
social** (cerca de 2  
metros de distância  
das outras pessoas).



Usar **máscara facial** em **locais públicos** (O uso de máscara deve ser ensinado e inserido aos poucos como hábito antes de sair na rua).

Começar apresentando os membros da família de máscara ainda dentro de casa. A criança com TEA **não deve ser obrigada** a colocar a máscara sem a familiarização prévia com essa proteção.



Dar **espaço** e **tempo** para a criança fazer perguntas ou **mostrar interesse** e **curiosidade** sobre o assunto. Não oferecer mais detalhes do que o solicitado no momento.



COMO **AJUDAR**  
MEU FILHO OU  
MINHA FILHA COM  
**TEA A SE ADAPTAR**  
**A PANDEMIA?**



Se possível, **manter as rotinas** o mais próximas do **normal** possível.







Atentar para a  
**manutenção de horários**  
(acordar, higiene, café, horário  
para brincar ou assistir televisão,  
tarefas escolares e demais  
atividades domésticas).

Solicite **ajuda**  
**para higienizar**  
os brinquedos.



**Incentivar a autonomia da criança** dando **opções de atividades** (Utilize perguntas que a criança já consiga

entender, por exemplo:

“O que vamos fazer agora?” ou  
“O que você quer fazer agora?”)















Criar **novas**  
**rotinas adaptadas**  
**ao ambiente**  
**domiciliar**

(pinturas,  
artesanato, dança,  
exercícios físicos,  
quebra-cabeças,  
culinária).



Faça **agendas visuais** (de preferência com papéis de parede bem visíveis). Elas podem ser **colocadas em diferentes locais na casa**, mas sempre **à altura dos olhos da criança**.

MINHAS ATIVIDADES							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	 AULA DE MÚSICA				 AULA DE MÚSICA		
TARDE		 AULA DE INGLÊS		 AULA DE INGLÊS	 IR AO MÉDICO	 FUTEBOL	 PASSEIO
NOITE	 DEVER DE CASA	 DEVER DE CASA	 DEVER DE CASA	 DEVER DE CASA	 DEVER DE CASA		



**Listas** ou **agendas de tarefas** também são aliadas para ajudar os pequenos a entender o que vem depois.



## **Uso de temporizadores,**

em alguns casos, contribui para a adaptação às novas funções (Ex: avisos de 3 minutos entre uma atividade e outra).





A experiência com o **“novo”** pode frustrar, irritar e levar a criança com TEA a **comportamentos agressivos e destrutivos** que desafiam até mesmo os pais e cuidadores mais preparados.





AJUDAR A  
**CRIANÇA A SE  
EXPRESSAR É  
FUNDAMENTAL.**

**Conversar** sobre o sentimento negativo.




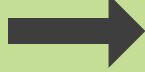

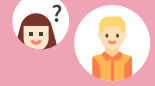



**Escrever** ou **desenhar** situações que a criança tenha afinidade.



Criar **histórias sociais**  
(essas ensinam os pequenos  
os motivos das alterações na  
rotina, explicam quais tarefas  
e atividades podem e quais  
não devem ser realizadas.  
Histórias sociais voltadas  
a crianças com TEA **precisam**  
**contar com fotos** ou **recursos**  
**visuais disponíveis**).



Para crianças sem desenvolvimento verbal  
**usar alternativas de comunicação.**

 o que	 eu	 estar	 querer	 não	 listas de palavras
 quem	 você	 pode	 gosto	 mais	 pessoal
 onde	 isto	 faço	 ir	 a	 palavras curtas
 quando	 ele	 seja	 parar	 e	 descrição
 porquê	 ela	 ajuda	 colocar	 o (a)	 data e hora
 perguntas	 pessoas	 terminar	 ações	 aquilo	 pontuação

As **atividades calmantes** fazem muita diferença. Podem ser por meio de respirações profundas, músicas ou vídeos/desenhos favoritos, brincar com massinha de modelar.



**Evite noticiários**  
que possam **gerar**  
**medo** ou **pavor**  
nos pequenos  
com autismo.





Crie em casa **diferentes zonas de atividade** (separar o ambiente para estudos, recreação, sono ajudam a criança a compreender o que ela deve fazer naquele momento e naquele local).



Promover a **comunicação social** (Ex: colocar alimentos preferidos em potes transparentes etiquetados com figuras, mas fora do alcance físico da criança. Assim, a criança com TEA é estimulada a se comunicar caso queira aquele alimento).





Use os finais de semana para por em prática **novas formas**

**de comunicação**

ou **novos afazeres.**

Assim, a família terá

disponibilidade de

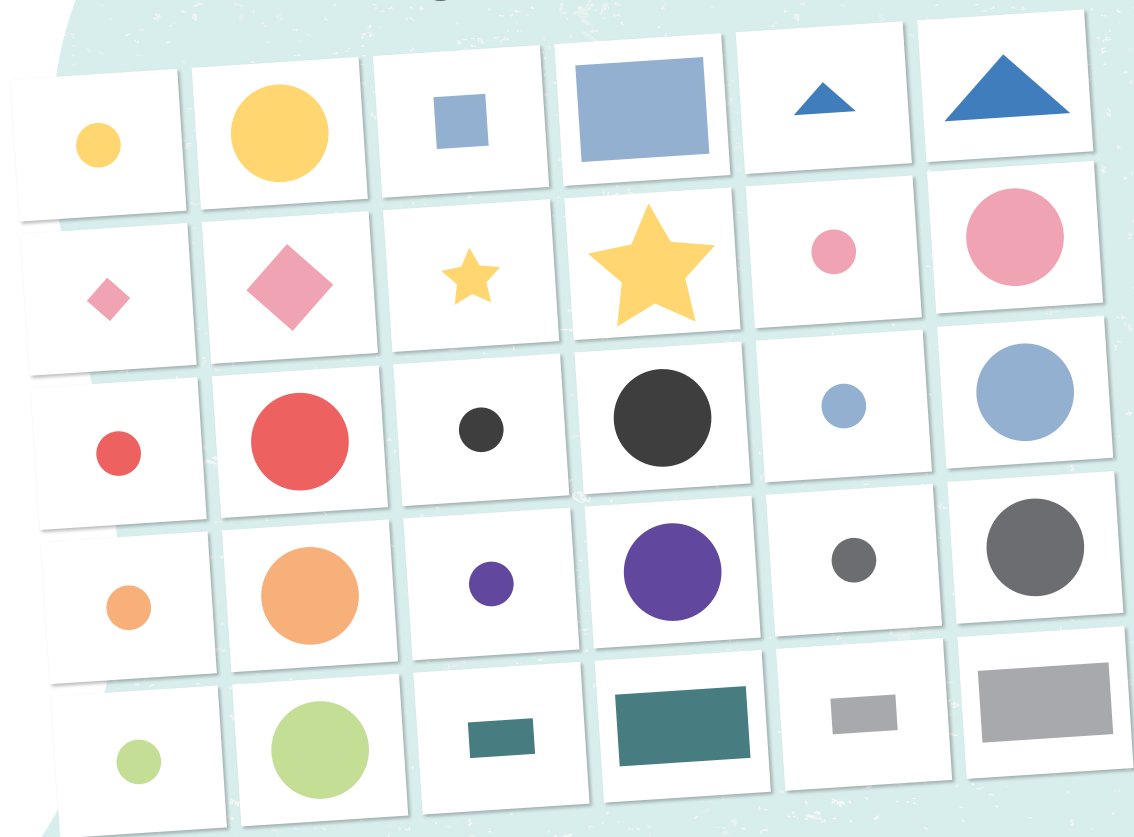
tempo de testar

novidades com

os menores com

TEA em casa.

Sugestão de  
Jogo da memória ↷





Com o aumento das tarefas no lar, os pais nem sempre têm **tempo para responder e/ou atender as crianças**. Há uma mudança de horário e tempo que os menores têm de acesso aos pais. Mostrar em **quais horários os pais estão mais disponíveis** é importante no entendimento das diferenças nesse período. O **uso de semáforos** pode auxiliar a criança a saber se naquele momento os pais podem ou não responder. A cada entendimento a criança deve ser imediatamente recompensada.

O cuidado de uma criança com autismo exige **calma, paciência** e **disciplina** por parte dos pais. Nesse momento de pandemia, os desafios para manter a **criança confortada** em casa aumentam.





As famílias acabam adotando uma série de **responsabilidades** que **podem ser exaustivas**.

Sendo assim, é preciso entender que **os esforços** por parte dos pais **serão recompensados** em adaptações da criança. Talvez essas adaptações não venham de imediato, porém isso não é culpa da criança, dos pais ou de qualquer outro cuidador.

Manter uma **convivência harmoniosa** com todos os cuidados de saúde nesse momento é essencial.



# NÃO SE COBRE TANTO!



# RECADINHO

para as **famílias** de pessoas  
com **TEA!**

Alguns dias as mães de pessoas com TEA tem o direito de dormir com lágrimas nos olhos, só não têm o direito de deixar de acreditar.

Algumas manhãs os pais de crianças com TEA tem o direito de sorrir com as carícias desses pequenos especiais, só não têm o direito de terem medo de chorar.

E os vovôs e as vovós? Esses têm o direito de sentir todo orgulho de seus netinhos, só não têm o direito de esperar as mais rápidas vitórias.

Em certos momentos, os titios e as titias têm o direito de se sentirem cansados, só não têm o direito de desistir dos passeios.



Os irmãos e as irmãs têm o direito de se decepcionar, só não têm o direito de ignorar as mais lindas brincadeiras com os pequenos extraordinários.

Todo familiar dos pequenos com TEA têm o privilégio de ter por perto seres tão puros, incapazes de mentir, de ludibriar ou se aproveitar de alguém.

Todo familiar dos pequenos com TEA têm a capacidade de observar as pequenas coisas da vida, os detalhes do mundo que, sem a ajuda desses pequenos, passavam despercebidas.

Todo familiar dos pequenos com TEA têm a capacidade de ler as mais belas frases nos olhos de suas crianças.

Todo familiar dos pequenos com TEA têm a exclusividade de sentir os mais sinceros beijos.

Assim são as famílias de crianças com TEA, privilegiadas em sensações, emoções e vivências.

**PARABÉNS POR TODA FORÇA INTERNA!**





Texto e revisão\_

Dra<sup>a</sup> Enf<sup>a</sup> Aline Campelo Pintanel

Especialista em Pediatria

Professora na Universidade

Federal do Rio Grande (FURG)

Membro do Grupo de Estudo e Pesquisa  
em Enfermagem e Saúde da Criança  
e do Adolescente GEPESCA

Prof<sup>o</sup> Nassim Chamel Elias

Doutor em Educação Especial na

Universidade Federal de São Carlos

Ilustrações\_ [Freepik.com](https://www.freepik.com)

Design\_

Isabel Schneider

Publicitária e Designer Gráfica

