

Transtorno do espectro

AUTISTA

na prática



ICS+
INSTITUTO CURITIBA DE SAÚDE



Prefeitura de
CURITIBA

INTRODUÇÃO:

Se você está lendo esta cartilha, é porque faz parte de uma jornada especial — cheia de descobertas, aprendizados e, sim, também de desafios. Sabemos que o momento do diagnóstico pode vir acompanhado de dúvidas, medos e incertezas. Mas também queremos que você saiba: você não está sozinho. Esta cartilha foi criada com muito carinho para acolher, informar e orientar. Aqui, você encontrará conteúdos simples e práticos sobre o autismo.

Cada criança é única, e isso também se aplica às crianças com autismo. Elas sentem, amam, aprendem e se comunicam — talvez de um jeito diferente, mas sempre com muito a dizer. Como pais, mães e cuidadores, vocês são o alicerce do desenvolvimento delas. Seu amor, sua paciência e sua dedicação fazem toda a diferença.

Estamos aqui para caminhar ao lado de vocês. Com respeito, empatia e compromisso com o bem-estar de cada criança e de cada família. Conte conosco. Vocês não estão sozinhos nessa jornada.

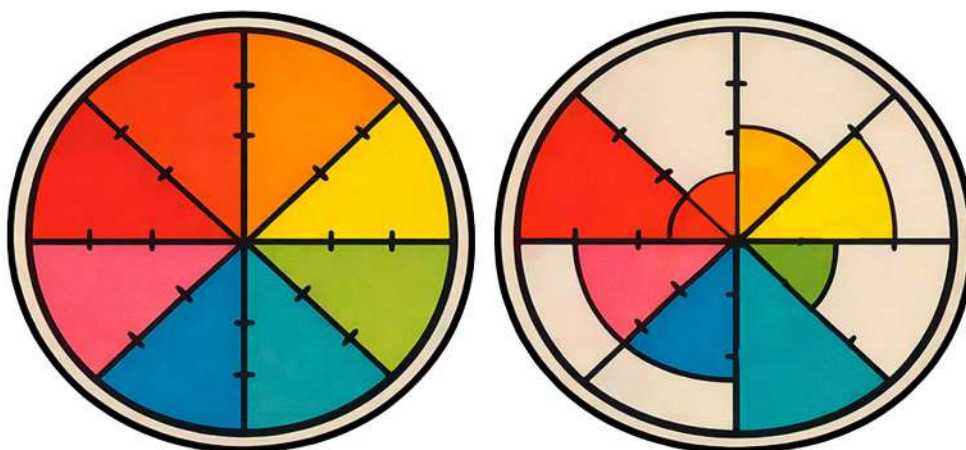
POR QUE É ESPECTRO?

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é chamado assim justamente porque apresenta uma grande variedade de formas e intensidades. Isso significa que, embora todas as pessoas com autismo compartilhem algumas dificuldades, cada uma delas é única e pode apresentar diferentes combinações de características e desafios. Por isso, falamos em “espectro”: uma escala que vai desde casos mais leves, em que a pessoa tem mais autonomia, até casos que demandam maior apoio no dia a dia. Entender o espectro é fundamental para oferecer o cuidado e o suporte adequados a cada criança, respeitando seu ritmo e suas particularidades.

○ ESPECTRO **NÃO** É LINEAR



Como realmente é:



- HABILIDADES SOCIAIS
- INTERESSES ESPECÍFICOS
- ROTINAS
- SENSIBILIDADE A SONS, LUZ E TOQUE

- CONTROLE DAS EMOÇÕES
- PERCEPÇÃO
- ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO
- FORMA DE PENSAR E RESOLVER PROBLEMAS



ORIGEM:

A causa exata do Transtorno do Espectro Autista (TEA) ainda não foi completamente esclarecida. Contudo, estudos indicam que não existe um único fator responsável pelo seu desenvolvimento. Acredita-se que o autismo resulte da combinação de múltiplos fatores genéticos e ambientais que, juntos, influenciam o funcionamento do cérebro e o desenvolvimento da criança.

QUEM FAZ O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico do TEA é clínico, ou seja, não há nenhum exame laboratorial ou de imagem que comprove o diagnóstico. Apenas a avaliação de profissionais qualificados fará esse diagnóstico.

REDE DE APOIO:

Queridos pais, vocês são tão importantes quanto seus filhos. Sabemos que pessoas com TEA podem apresentar dificuldades na expressão e compreensão de emoções, dos afetos e da relação com o outro, mas isso não quer dizer que eles não sintam e percebam quando sua principal referência não está bem. Deste modo, é muito importante perceber e acolher a intervenção para os pais como uma ferramenta de auxílio para si mesmo e que, conseqüentemente, se refletirá na evolução positiva dos filhos. O cuidador também precisa ser cuidado.

Cuidar de si mesmo para ajudar você e a sua criança.

- Cuide de você mesmo da melhor forma que conseguir, tentando comer bem, dormir o suficiente e cuidar da sua saúde
- Faça atividades que são importantes para você e atividades que gosta
- Peça ajuda e mantenha-se conectado a outros.



- Estabeleça uma rotina diária previsível.
- Comemore cada conquista, mesmo as pequenas.
- Estimule a criança a se comunicar, da forma que ela conseguir (fala, gestos, imagens).
- Ofereça oportunidades de brincar e interagir com outras pessoas.
- Evite comparações com outras crianças — cada uma tem seu tempo.

Lembre-se: você não precisa ter todas as respostas. Estar presente, acolher e buscar ajuda profissional já é um grande passo.

O PAPEL DA FAMÍLIA:

A participação ativa dos pais no estímulo às crianças com autismo é fundamental e funciona como uma extensão essencial das terapias realizadas. Quando os pais aprendem a interagir de forma intencional, estimulando habilidades sociais, cognitivas, comunicativas e adaptativas no dia a dia, ampliam significativamente as oportunidades de aprendizado da criança. Esse envolvimento permite que o desenvolvimento aconteça não apenas durante as sessões terapêuticas, mas também nos momentos cotidianos, tornando o processo mais natural e constante. Para isso, é importante que os profissionais orientem e demonstrem as estratégias adequadas, para que os pais possam aplicar, praticar e receber feedback, aprimorando suas habilidades como agentes de transformação na vida dos filhos. Assim, a colaboração entre família e equipe multiplica os ganhos, promovendo um crescimento mais efetivo e contínuo.

ONDE ENCONTRAR APOIO:

- Estabeleça uma rotina diária previsível.
- Comemore cada conquista, mesmo as pequenas.
- Estimule a criança a se comunicar, da forma que ela conseguir (fala, gestos, imagens).
- Ofereça oportunidades de brincar e interagir com outras pessoas.
- Evite comparações com outras crianças — cada uma tem seu tempo.

Lembre-se: você não precisa ter todas as respostas. Estar presente, acolher e buscar ajuda profissional já é um grande passo.



“Infelizmente, não tem remédio ou tratamento que cure seu filho, mas existem muitas coisas que vocês podem fazer para ajudar no desenvolvimento”



“Tentem mostrar que vocês o aceitam e que o amam”



“Converse com o médico e os terapeutas que acompanham seu filho e peça orientações de como o estimular em casa.”



“Replique as orientações recebidas para todos que convivem com a criança”



“Brinque com seu filho, o inclua nas atividades do dia a dia — isso também é terapia e umas das formas mais importantes de estimular seu desenvolvimento.”



“Celebre cada conquista, mesmo as pequenas. O desenvolvimento acontece passo a passo.”



“Seja paciente e persistente. A repetição ajuda a criança a aprender e ganhar segurança.”

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA NA PRÁTICA

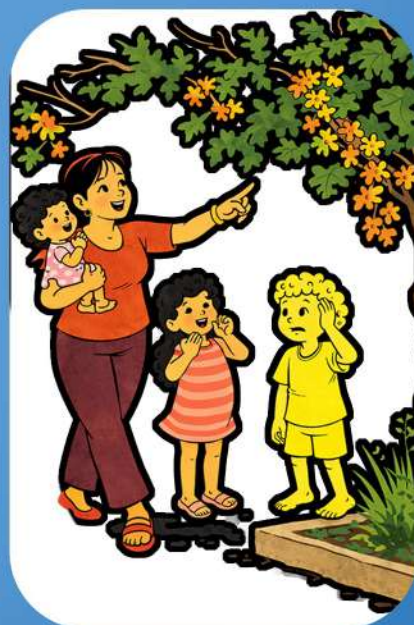
Viver com uma criança autista pode trazer desafios, mas também muitas descobertas e aprendizados. Aqui vão algumas dicas práticas para o dia a dia:

1) MANTENHA UMA ROTINA PREVISÍVEL:

Crianças com autismo costumam se sentir mais seguras e confortáveis quando conseguem antecipar o que vai acontecer ao longo do dia. Isso porque a previsibilidade ajuda a reduzir a ansiedade e o estresse que mudanças inesperadas podem causar. Por isso, é fundamental criar uma rotina diária clara e consistente, que organize as atividades em uma sequência conhecida pela criança. Uma ferramenta muito útil para isso são os quadros de rotina, que podem conter desenhos, símbolos ou palavras simples que representem cada momento do dia — desde o café da manhã, previsível e acolhedor. É importante ressaltar, porém, que uma rotina previsível não significa uma rotina rígida ou engessada. A previsibilidade oferece segurança, mas a flexibilidade é igualmente necessária para o desenvolvimento emocional e social da criança. Pequenas mudanças podem ser introduzidas de forma gradual e previamente combinadas, ajudando a criança a aprender a lidar com imprevistos de maneira mais tranquila. Quando as alterações são antecipadas e explicadas com apoio visual ou verbal, elas deixam de ser ameaçadoras e passam a ser oportunidades de aprendizado, fortalecendo a autonomia e a capacidade de adaptação ao longo do tempo.



No começo foi difícil, especialmente para o pai. Ele não queria aceitar que o filho estava com problemas. Mesmo assim, o casal persistiu em praticar as habilidades ensinadas. E o comportamento de Lucas melhorou.



Eles aprenderam como incluir Lucas, com mais frequência, nas atividades diárias e a usar tom de voz positivo e calmo para ajudá-lo a se conectar e interagir com eles. Aprenderam, também, como se comunicar com o filho usando gestos e palavras. Na verdade as habilidades que aprenderam foram úteis para toda a família.

Prepare seu ambiente e avise antes de mudar de atividade para ajudar a criança e permanecer tranquila

Prepare o ambiente:

- Diminua a desordem guardando objetos que estão sobrando
- Adicione estrutura adequada (por exemplo, mesa e cadeira, ou sentar com as costas encostadas na parede)

Avise antes de mudar de atividade:

- Vários minutos antes, avise a criança sobre a mudança de atividade
- Diga quantos minutos restam e faça a contagem regressiva dos últimos segundos
- Dê a criança uma instrução clara e ajude-a a segui-la quando o tempo acabar
- Você pode usar um cronômetro para que a criança possa visualizar quanto tempo lhe resta.
- Na próxima sessão também vamos falar sobre como você pode usar um passo-a-passo com imagens para ajudar a criança a saber o que vem na sequência



2) INCENTIVE A COMUNICAÇÃO:

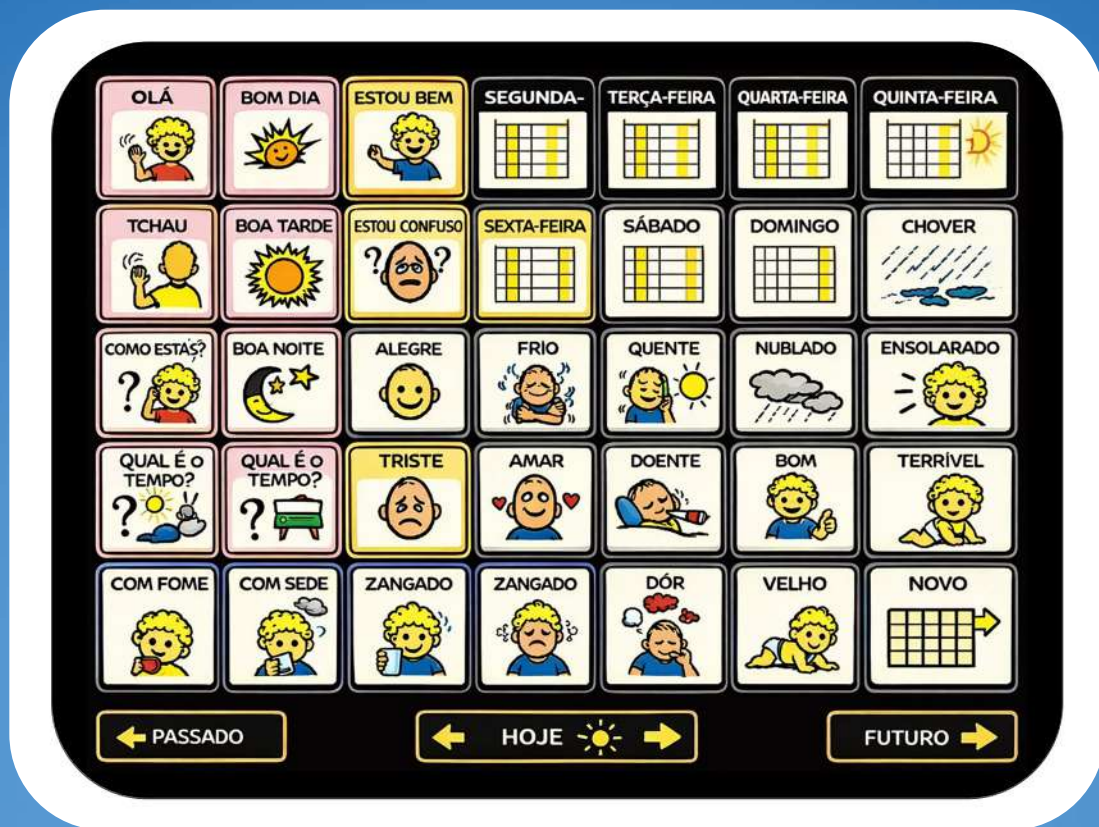
Embora muitas crianças com autismo tenham dificuldades para se expressar verbalmente, elas possuem ideias, necessidades e sentimentos que precisam ser comunicados. Para facilitar essa comunicação, existem diferentes tipos de recursos de Comunicação Alternativa e Aumentativa (CAA), que podem incluir desde cartões simples com figuras de “sim” e “não” até aplicativos em tablets. O uso desses recursos é fundamental para que a criança aprenda a fazer pedidos e interagir com as pessoas ao seu redor. O trabalho da equipe multidisciplinar é essencial para identificar qual sistema e estratégia funcionam melhor para cada criança, além de orientar educadores e familiares sobre como apoiar esse processo no dia a dia. É importante lembrar que, mesmo que uma ferramenta não funcione inicialmente, os profissionais devem continuar buscando e adaptando métodos até encontrar a melhor forma de comunicação para cada paciente, ajudando-o a desenvolver autonomia e confiança.



Posicione-se em frente do seu filho, abaixe-se até ficar na altura dele, coloque a atividade entre vocês.

- Sente-se diretamente na frente dele e posicione a atividade entre vocês.
- Se seu filho sentar no seu colo, tente virá-lo para que fique de frente para você e coloque os materiais da atividade entre vocês dois.
- Fica mais fácil, para seu filho desenvolver a atividade, se os objetos estão na frente dele.





3) USE BRINQUEDOS E BRINCADEIRAS COMO FERRAMENTA:

Brincar é muito mais do que uma simples diversão — é uma poderosa forma de aprendizado para crianças com autismo. Através das brincadeiras, elas desenvolvem habilidades sociais, cognitivas, motoras e de comunicação. É fundamental respeitar o tempo e o jeito único que cada criança tem para brincar, sem forçar interações que possam gerar ansiedade ou desconforto. Comece observando como seu filho ou filha gosta de brincar, quais brinquedos prefere e quais atividades lhe trazem mais prazer. Aos poucos, com paciência e estímulo, você pode apresentar novas formas de interação, como brincar em conjunto, compartilhar brinquedos ou imitar ações simples, sempre respeitando o ritmo da criança. Brincar junto também é uma excelente oportunidade para fortalecer o vínculo afetivo e criar um ambiente seguro e acolhedor, onde ela se sinta motivada a explorar, aprender e se expressar. Lembre-se: o mais importante é valorizar cada pequena conquista e incentivar a curiosidade natural da criança, tornando o brincar uma ponte para o desenvolvimento integral.

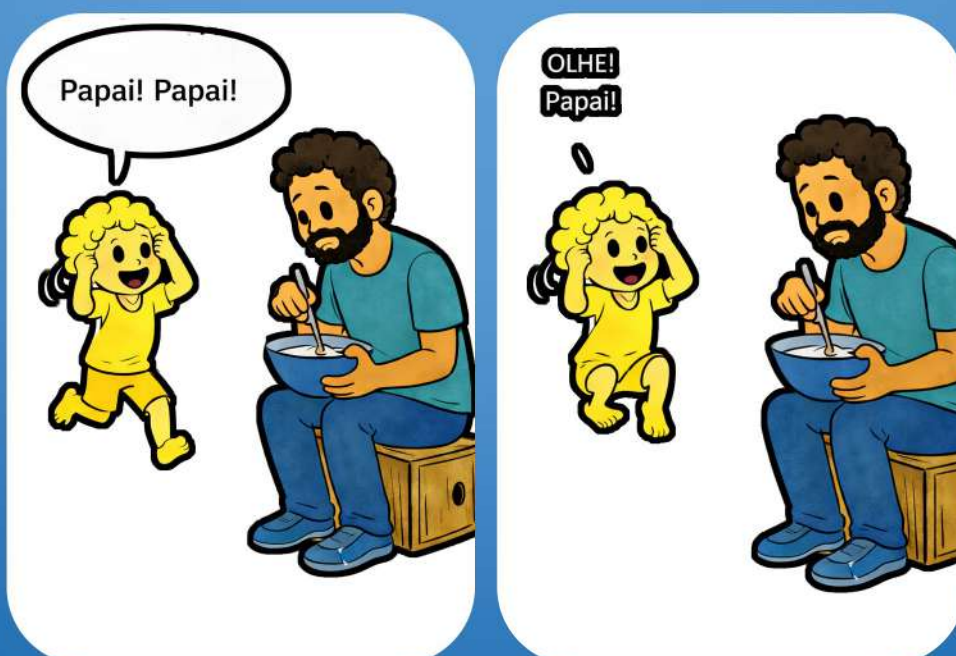
4) DURANTE CRISES OU COMPORTAMENTOS DIFÍCEIS:

Em alguns momentos, crianças com autismo podem apresentar comportamentos desafiadores ou sinais de estresse, que muitas vezes são formas de comunicar que algo as está incomodando. Nesses momentos, é fundamental que os pais mantenham a calma e tentem identificar o que pode estar causando esse desconforto. Pode ser cansaço, fome, excesso de barulho, mudanças na rotina ou qualquer outro estímulo que esteja dificultando o bem-estar da criança. Reduzir os estímulos ao redor, como diminuir o volume de sons, apagar luzes fortes ou afastar-se de ambientes muito movimentados, pode ajudar bastante. Também é importante oferecer um espaço tranquilo, onde a criança possa se sentir segura e possa se acalmar no seu próprio tempo. Esse ambiente pode ser um cantinho com objetos que ela goste, um lugar silencioso ou até mesmo um abraço acolhedor. Com paciência e compreensão, você estará ajudando seu filho a regular suas emoções, fortalecendo a confiança e a comunicação entre vocês.

Como reagir a um comportamento desafiador para chamar atenção

Ignore:

- Não olhe para a criança e nem fale com ela enquanto espera que o comportamento desafiador termine.



- Quando o comportamento cessar, elogie a criança imediatamente, mesmo sendo uma mudança pequena, por exemplo, sentar-se quieto por alguns segundos.



5) RESPEITE OS LIMITES SENSORIAIS:

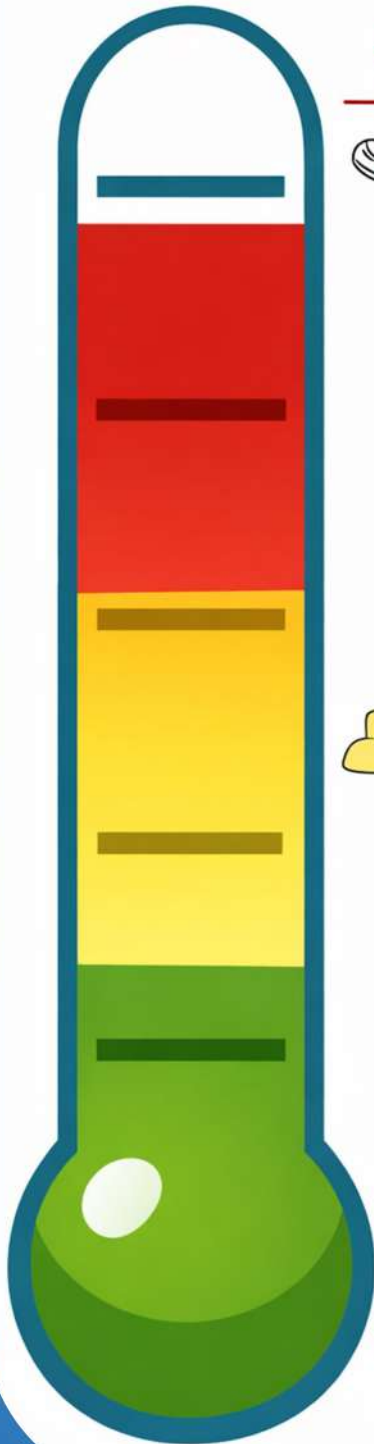
Muitas crianças com autismo apresentam uma sensibilidade maior a estímulos do ambiente, como luzes fortes, sons altos, texturas diferentes ou cheiros intensos. Essas sensações, que para outras pessoas podem passar despercebidas, podem causar grande desconforto e até provocar reações de estresse ou agitação na criança. Por isso, é muito importante que os pais estejam atentos aos sinais que indicam o que incomoda seu filho ou filha. Observar cuidadosamente as situações em que a criança demonstra desconforto ajuda a identificar quais estímulos precisam ser reduzidos ou eliminados. Sempre que possível, adapte o ambiente para torná-lo mais acolhedor: use luzes mais suaves ou cortinas para controlar a claridade, evite locais com barulhos excessivos, escolha roupas com tecidos confortáveis e lave-as com produtos neutros, e procure manter o ambiente com aromas neutros. Essas pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na qualidade de vida da criança, ajudando-a a se sentir mais segura, tranquila e aberta ao aprendizado.

Olhe e escute, só depois defina que mensagem sua criança está tentando passar

- Crianças podem usar palavras, comportamentos sem palavras ou comportamentos desafiadores para passar uma mensagem
- O que sua criança está tentando dizer para você?
- Sua criança está
 - Pedindo algo?
 - Pedindo para algo parar?
 - Tentando compartilhar algo com você?
 - Tentando dizer que está assustada, cansada, com fome ou animada?



O Termômetro do Humor



QUENTE/VERMELHO (Desregulado")

Muito bravo, irritado ou agitado.
Precisa de ajuda para se acalmar

Exemplos: Chorar, gritar, fazer
manha, comportamento de birra,
comportamento de fuga, correr
para um lado e para o outro,
rolar no chão



MORNO/AMARELO

Demonstra os primeiros sinais de
frustração, angústia, irritação.

Exemplos: Produzir sons repetitivos,
choramingar, agitar-se, remexer-se.
olhar como quem procura algo, não
esperar, não participar da rotina,
desinteresse



FRIO/VERDE ("Regulado")

Calmo e pronto para aprender

Exemplos: Sorrir, rir, corpo parado
e relaxado, produzir sons ou falar

6) DICAS PARA O SONO:

A hipersensibilidade sensorial comum em crianças com TEA pode tornar o momento do sono desafiador. Por isso, é importante observar o que pode incomodar seu filho ou filha, como a textura dos lençóis e pijamas, ou sons contínuos, como água corrente ou relógios. Escolha roupas e cobertores confortáveis e adequados às preferências da criança, para ajudar a criar um ambiente tranquilo. Outra estratégia muito útil é utilizar um cronograma visual, que torna a rotina da hora de dormir mais previsível e segura, facilitando a adaptação e o relaxamento da criança. Não permita que a criança utilize telas — como televisão, celular ou tablet — nas duas horas antes de dormir, pois a luz desses aparelhos atrapalha o sono, dificulta o relaxamento e pode fazer com que ela demore mais para pegar no sono.

7) EVITE O EXCESSO DE TELAS:

O uso excessivo de telas — como celular, tablet, televisão e videogame — pode afetar diretamente o comportamento da criança. Quando passa muito tempo conectada, ela pode ficar mais irritada, impaciente, agitada e com dificuldade de prestar atenção. O sono também costuma piorar. A exposição prolongada a imagens rápidas, cores fortes e sons constantes deixa o cérebro sempre “ligado”, dificultando que a criança desacelere. Por isso, quando a tela é retirada, podem surgir choros, birras e dificuldade para aceitar limites. Estabeleça regras claras de tempo e horários para o uso. Evite oferecer telas como primeira opção para acalmar ou distrair. Priorize brincadeiras, leitura, jogos em família e momentos ao ar livre — experiências que ajudam no aprendizado, na convivência e no desenvolvimento saudável da criança.



8) DICAS PARA INTERAÇÃO POSITIVA:

- Cumprimente naturalmente, apenas evite o contato físico, pois não sabemos se essa pessoa com TEA é hipersensível ao toque. Não espere uma retribuição, isso não quer dizer que ela não tenha gostado e sim, uma dificuldade na compreensão de regras sociais.
- Não se prolongue muito na fala, seja o mais claro e direto possível, isso facilita para que a pessoa com TEA tenha mais atenção e compreenda melhor. Em vez de dizer: “Hoje está calor, vamos tomar um sorvete de chocolate numa sorveteria aqui perto? Você gosta de qual sabor?”, fale: ‘Vamos tomar sorvete’. A forma mais sucinta não quer dizer robotizada, apenas mais clara.
- Evite perguntas. Nem sempre as perguntas serão respondidas. Seja direto: ‘Vamos à sorveteria; Vamos brincar’. Aí a pessoa mostrará sua satisfação ou insatisfação.
- Você também pode fracionar as informações pausadamente, como: “Vamos tomar sorvete. Sorvete de chocolate. Na sorveteria X.”
- Algumas pessoas com TEA são aprendizes visuais, se puder associar a fala à imagem, com certeza você terá mais sucesso. Um recurso fácil é o celular, quando falar: “Vamos à sorveteria”, mostre a foto da sorveteria.
- A previsibilidade dos acontecimentos também é um fator importante, antes de iniciar alguma ação, explique claramente. Não o leve à sorveteria sem avisar. Se puder dar essa previsibilidade com uma certa antecedência, melhor.
- Evite assuntos com temas abstratos, duplo-sentido, metáforas e piadas, já que necessita de uma compreensão muito refinada da linguagem e uma das características do transtorno é o déficit na área da comunicação.
- Dar um tempo para a pessoa processar o que você falou. Muitas vezes ficamos ansiosos por um contato ou uma resposta e acabamos nos precipitando e falando mais e mais. Dessa forma sem querer, acabamos deixando tudo mais confuso.

- Fique atento às respostas corporais. Nem sempre a pessoa responderá com a fala, mas normalmente mostrará sua satisfação ou insatisfação com sinais sociais, como ir junto ou se recusar.
- Às vezes é necessário estar na altura da pessoa para que ela possa prestar mais atenção em você, porém cuidado para não ser invasivo, se não o resultado será o contrário. Muitas vezes não haverá contato visual, porém isso não quer dizer que não está atento à interação.
- Muitas pessoas com autismo são mais sensíveis a sons, luzes e muitos estímulos ao mesmo tempo. Por isso, ambientes muito barulhentos ou com muita movimentação podem causar desconforto.
- Se a pessoa com TEA está engajada em alguma atividade de interesse, aguarde, ou faça parte se ela permitir. Interromper fará com que você diminua as possibilidades de aproximação e pode gerar estresse, irritabilidade.
- Nem sempre falar ou mostrar faz com que a pessoa com TEA se envolva na proposta, muitas vezes guiá-la com consentimento, fará com que compreenda melhor e se envolva. Se a ideia é brincar de bola, faça com ela, ajude mostrando como seria.
- Existe uma dificuldade para reconhecer, expressar e gerir emoções, dessa forma, as reações nem sempre são as esperadas para a situação, como um choro ou risada fora do contexto. Não leve para o pessoal, achando que você tenha errado na conduta.
- Não subestime. Cuidado, não é porque muitas vezes a pessoa com TEA não se expressa com a fala, que ela não está compreendendo.

Você pode auxiliar no desenvolvimento do seu filho, envolvendo-o em atividades do dia-a-dia e jogos.

- Realizar atividades compartilhadas ajuda seu filho a interagir com outras pessoas e aprender coisas novas.
- As atividades incluem sua rotina do dia-a-dia e não somente atividades exclusivas para crianças.



Comer, vestir-se e lavar-se.



Tarefas de limpeza.



Ir ao mercado ou brincar com outras crianças.



Brincar, cantar, ler e contar histórias.

- Se não conseguir um contato, uma resposta, uma interação, não significa que essa pessoa com TEA não gostou de você, e sim que naquele momento não teve recursos para essa troca esperada.
- As brincadeiras sensoriais normalmente são bem-vindas como girar, cavalinho, pega-pega, brincadeira com água, bolinha de sabão.
- Se estivermos falando de um adulto, trate-o como tal, sem infantilizar, mas lembre-se, algumas sugestões valem para qualquer idade, como ser claro e direto com a fala, entre outras.
- Não esqueça que antes de tudo estamos falando de uma pessoa que tem o seu jeito, sua história e não só do autismo, leve isso muito em conta.

Importante dizer que essas sugestões são para os primeiros contatos, porém para a construção de um vínculo, é importante conhecer as características dessa pessoa, já que todos possuem as suas especificidades. O mais importante, não desista, esses momentos são ricos para ambos os lados.

Organize o espaço: Remova as distrações e crie um espaço seguro para a interação

Ajude seu filho a se concentrar na atividade que realiza com você



Deixe um espaço livre na mesa ou chão, em frente e ao redor do seu filho



Evite distrações, desligando telefones / TV / rádio



Retire ou cubra móveis extras, objetos domésticos e outros objetos favoritos.

Olhe e escute - Incentive e elogie os comportamentos adequados do seu filho.

- Observe as habilidades e comportamentos apropriados que você pode elogiar.
- Seja um detetive! Encontre o máximo de momentos para elogiar e motivar seu filho.
- O elogio ajuda seu filho a compreender que você percebe as tentativas dele de participar
- O elogio leva a criança a tentar novamente.



REFERÊNCIAS

AUTISMO E REALIDADE. Guia para leigos sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA). Autismo e Realidade, [s.d.]. Cartilha disponível em: Autismo e Realidade. Autismo e Realidade

AUTISMO E REALIDADE; ZIRALDO. Autismo: Uma Realidade. Cartilha ilustrada por Ziraldo, Autismo e Realidade. [s.d.]. Autismo e Realidade+1

AUTISMO E REALIDADE. Estratégias a serem usadas em Casa: Uma introdução aos Tratamentos Comportamentais de Saúde. Autismo e Realidade. [s.d.]. Autismo e Realidade

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; AUTISM SPEAKS. Caregiver Skills Training (CST): treinamento de habilidades para pais e cuidadores de crianças com atraso de desenvolvimento ou transtorno do neurodesenvolvimento, inclusive TEA. Tradução/adaptação para o Brasil — Implementação e validação preliminar. Dissertação de mestrado de Camila Cardoso Rauen, Universidade Federal do Paraná, 2020.

MITOS E VERDADES SOBRE O AUTISMO

“Autistas não têm sentimentos.”

Mentira. Pessoas com autismo sentem amor, tristeza, alegria e afeto como qualquer outra — podem apenas expressar de forma diferente.

“Todo autista é igual.”

Mentira. O autismo é um espectro. Cada criança tem suas particularidades, habilidades e desafios únicos.

“Autismo é causado por vacinas.”

Mentira. Essa teoria já foi amplamente desmentida por pesquisas sérias. Vacinas são seguras e essenciais.

“Autistas não aprendem.”

Mentira. Com os estímulos certos, cada criança pode desenvolver habilidades e aprender dentro do seu ritmo.

“Autismo tem cura.”

Mentira. O autismo não é uma doença, e sim uma condição neurológica. Não há cura, mas há desenvolvimento, evolução e qualidade de vida com o suporte adequado.

CONTATO COM O PROJETO

Para agendamentos de consultas ou esclarecimento de dúvidas relacionadas ao **PROGRAMA DE ATENÇÃO AO BENEFICIÁRIO COM NECESSIDADES ESPECIAIS (P.A.B.N.E.)**, solicitamos que entre em contato por meio de mensagem via **WhatsApp**, pelo número **(41) 3330-6174**. Na mensagem, devem constar as seguintes informações: **NOME COMPLETO DO RESPONSÁVEL, NOME DO PACIENTE, NÚMERO DA CARTEIRINHA DO PACIENTE E A DESCRIÇÃO DA DEMANDA OU SOLICITAÇÃO**.