



CARTILHA DE APOIO ÀS
GRIANÇAS
COM **AUTISMO**
NO ATUAL CENÁRIO DO
CORONAVÍRUS
(COVID-19)

Abril de 2020

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

APRESENTAÇÃO

No atual cenário de pandemia do **Coronavírus**, onde o isolamento social se faz necessário, é chegada a hora de refletir e reconhecer o poder transformador da família.

A família tem a força de garantir laços afetivos que fortalecem o desenvolvimento das crianças. Pelo afeto e com afeto, sugerimos algumas atividades práticas para crianças com autismo com o intuito de trazer reflexão e ação terapêutica para o dia a dia das famílias.

Esperamos que cada pessoa possa usufruir deste material para tomar consciência de suas potências, funções e sentimentos. Para criar e compartilhar novas experiências que sirvam para você e para outras famílias. Que, diante dos desafios da rotina, especialmente neste cenário de isolamento social, possamos incorporar novas atitudes para fortalecer o desenvolvimento das crianças.

Esta cartilha foi produzida pela equipe do Serviço Multidisciplinar de Atenção do Espectro do Autismo (SEMEA) em conjunto com residentes multiprofissionais do Centro de Educação e Pesquisa em Saúde Anita Garibaldi, do Instituto Santos Dumont (ISD) – Organização Social vinculada ao Ministério da Educação, que também abrange o Instituto Internacional de Neurociências Edmond e Lily Safra. O conteúdo é dedicado com afeto a todos os leitores.



SUMÁRIO

5

Transtorno do Espectro do Autismo e Coronavírus: o que preciso saber para proteger a criança.

11

A criança mais ativa na rotina familiar.

15

Vamos brincar juntos?
Brincadeiras de estimulação de linguagem e Brincadeiras de estimulação sensorial.

32

A hora de ir dormir:
higiene do sono.

34

A criança e suas
emoções, como lidar?

37

E eu, pai ou mãe, como fico
nesta história?

TRANSTORNO DO ESPECTRO DO AUTISMO E O CORONAVÍRUS

O QUE PRECISO SABER PARA PROTEGER A CRIANÇA.

O Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) é um Transtorno do Neurodesenvolvimento, ou seja, traz um desenvolvimento qualitativamente diferente.

A principal característica do TEA é o perfil específico de interação/comunicação social, bem como, a presença de comportamentos restritos e repetitivos de interesses e atividades (APA, 2013).

Neste atual cenário de intenso isolamento social, devido ao **Coronavírus**, sabemos que a quebra de rotina pode intensificar comportamentos como ecolalia (fala repetitiva), movimentos repetitivos com as mãos (como o flapping) e, até mesmo, pode intensificar momento de estresse emocional com possibilidade de agressão, maior isolamento, irritabilidade, dificuldade para seguir uma rotina alimentar e de sono.

O cenário traz desafios para todos, adultos e crianças.

Sabemos disso e pensamos neste material como guia para a criança e a família. Aqui daremos dicas de como se prevenir da **Covid-19**, a doença causada pelo novo **Coronavírus**, e como aproveitar melhor o tempo em casa.

Sabemos que introduzir uma nova rotina e ter a família mais envolvida com a criança pode ser um desafio, mas como falamos antes, momentos de desafio podem estimular a criação de boas soluções e alguma aprendizagem! Sabemos que pode ser difícil, mas vamos nessa!

**JUNTOS
SOMOS
MAIS
FORTES!**

SAIBA MAIS SOBRE MEDIDAS PREVENTIVAS AO CORONAVÍRUS

É preciso seguir as orientações do Ministério da Saúde, quanto ao isolamento social e demais medidas preventivas ao **Coronavírus**.

Ficar em casa, lavar bem as mãos e proteger pessoas consideradas mais suscetíveis a pegar e desenvolver sintomas mais graves da **Covid-19**, a doença provocada por ele, são alguns passos fundamentais.

O Ministério da Saúde considera como grupos mais suscetíveis à **Covid-19**: Pessoas com idade acima de 60 anos; Mulheres grávidas, em qualquer idade gestacional; Puérperas até duas semanas após o parto - incluindo as que tiveram aborto ou perda fetal; Pessoas com baixa imunidade; Crianças menores de 5 anos - especialmente na faixa de idade entre 6 meses e 2 anos; E pessoas que apresentam diabetes ou hipertensão.

Estando ou não incluídos nesses grupos, é essencial que você e o seu filho tomem precauções, mas também é importante ter calma e serenidade.



PARA EVITAR PEGAR O CORONAVÍRUS FIQUE ATENTO A ESTAS DICAS:



LAVE AS MÃOS

Lave bem as mãos da criança com água e sabonete várias vezes ao dia. Lembre de esfregar bem! A dica também vale para você!

USE ÁLCOOL EM GEL

Se tiver o produto disponível e não tiver água nem sabonete por perto, essa é a opção para manter as mãos limpas.



EVITE

Tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos sujas.





MANTENHA DISTÂNCIA

Tem gente por perto parecendo estar gripada? Essa pessoa está com coriza, tosse seca, ou dificuldade em respirar? Busque ajuda para ela, se necessário, mas mantenha distância, para reduzir o risco de uma possível infecção.

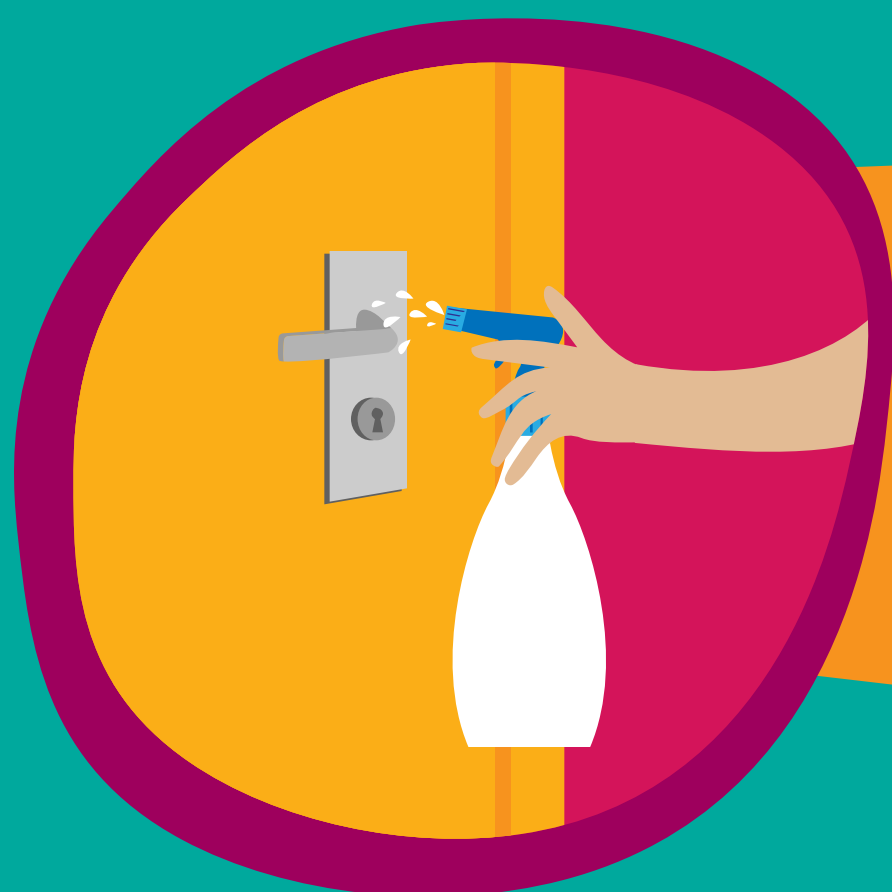


EVITE AGLOMERAÇÕES

Evite ir com a criança a lugares que têm muita gente (parada de ônibus, shopping, comércio, feira).

CUIDADO COM OS OUTROS

Tá gripado ou tossindo muito? Lembre de cobrir a boca com o antebraço ou lenço descartável ao tossir ou espirrar. Também evite contato com pessoas mais suscetíveis à doença - você, sem saber, pode estar levando a **Covid-19** para elas. Bateu saudade? Que tal ligar ou mandar mensagem?



CUIDADO EM CASA

Lembre de limpar e desinfetar objetos e lugares tocados com frequência.

COMPARATIVO ENTRE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

COVID-19
Sintomas de leves a severos

RESFRIADO
Início gradual dos sintomas

GRIPE
Início repentino dos sintomas



FEBRE

COMUM

RARO

COMUM



CANSAÇO

ÀS VEZES

ÀS VEZES

COMUM



TOSSE

COMUM
geralmente seca

LEVE

COMUM
geralmente seca



ESPIRROS

RARO

COMUM

RARO



DORES NO CORPO E MAL-ESTAR

ÀS VEZES

COMUM

COMUM

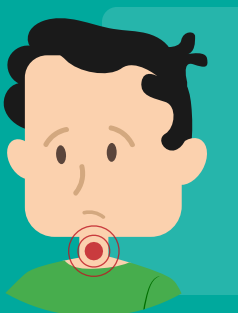


CORIZA OU NARIZ ENTUPIDO

RARO

COMUM

ÀS VEZES



DOR DE GARGANTA

ÀS VEZES

COMUM

ÀS VEZES



DIARRÉIA

RARO

RARO

ÀS VEZES
em crianças



DOR DE CABEÇA

ÀS VEZES

RARO

COMUM



FALTA DE AR

ÀS VEZES

RARO

RARO

A CRIANÇA MAIS ATIVA NA ROTINA FAMILIAR

Juntos, você e a criança, podem criar uma tabela de tarefas a serem desenvolvidas pela família durante a semana. Usem a imaginação para desenhar, colorir, pintar e até colar figuras. Que tal iniciar organizando a rotina? Neste momento que está todo mundo em casa, vocês construiriam uma rotina familiar para organizar o tempo da criança e da família?

**Temos algumas sugestões para você!
Aqui colocamos algumas dicas de
horário, mas lembre-se: são dicas!**

Adeque a rotina dentro da realidade familiar. Sempre coloque uma rotina familiar da qual a criança entenda que faz parte e seja flexível! Nem todo dia, nem toda hora, dará para seguir com rigor o que foi estabelecido. A rotina é apenas um guia que, quando seguido, ajuda a criança e a família a ficarem mais calmas e organizadas.

ROTINA

Que tal construir uma tabela com um passo a passo do dia/semana?

ATIVIDADE	HORÁRIO
ACORDAR	
SE VESTIR	
TOMAR CAFÉ E ESCOVAR OS DENTES	
ATIVIDADE ESCOLAR	
AFAZERES DO LAR	
BANHO	
ALIMENTAÇÃO FAMILIAR	
BRINCAR LIVRE	
BRINCAR MAIS DIRECIONADO	
TERAPIA	
ATIVIDADE FÍSICA	
HORA DO SONO	

Para quem está estudando em casa.

A seguir, colocamos sugestões de acordo com a idade.

Incluindo a criança.

Que tal colocar em prática algumas dicas de brincadeiras desta cartilha?

Para os que têm terapia em casa e/ou on line.

Atividades físicas como músicas para conhecer o corpo, incentivar jogar bola, pular, dançar, correr, tomar banho de bacia, gastar energia!

Tentar identificar o horário ou a periodicidade que a criança com autismo precisa ir ao banheiro muitas vezes é uma necessidade, para ensiná-la a ter independência neste momento.



COMO A CRIANÇA PODE PARTICIPAR DE ATIVIDADES DOMÉSTICAS

DE 2 A 3 ANOS

Guardar os brinquedos, tirar o prato da mesa, guardar sapatos, colocar a roupa suja no cesto, limpar pequenas superfícies, pegar frutas e legumes da fruteira, colocar guardanapos na mesa, tirar a própria roupa.

DE 4 A 5 ANOS

Arrumar a cama, colocar roupa na máquina, guardar roupas, guardar parte da louça, ajudar a pôr a mesa, tirar pó dos móveis, regar plantas, separar o lixo.

DE 6 A 8 ANOS

Lavar a louça, pôr e retirar a mesa, tirar o lixo da casa, varrer, passar aspirador, arrumar o quarto, guardar compras, estender roupa no varal do chão.

DE 9 A 11 ANOS

Preparar lanches rápidos, limpar móveis, limpar espelhos, trocar roupa de cama, cuidar de animais de estimação, ajudar no preparo do jantar, guardar louça, fazer lista de mercado.

DE 12 A 14 ANOS

Limpar banheiros, pôr roupa para lavar, passar pano no chão, cuidar das plantas, cuidar de irmãos mais novos, preparar pequenas refeições, separar contas a pagar.

VAMOS BRINCAR JUNTOS?

Temos algumas dicas para você brincar junto com a criança! Sabemos que você não é terapeuta, portanto, relaxe se não conseguir colocar em prática!

Tente, tente sempre, mas nunca esqueça da possível desistência, ou nem começo, da brincadeira. Construir uma rotina para a criança e a família é o primeiro grande passo! Tudo tende a ficar mais tranquilo e organizado quando conseguimos estabelecer uma rotina semanal.



Antes de introduzir qualquer brincadeira, lembre-se:

- ✔ Tente manter o contato visual e estimular a comunicação, respeitando o tempo da criança.
- ✔ Use sempre uma linguagem simples, clara e firme.
- ✔ Use um recurso de orientação: dicas visuais, gestos, livros, músicas, e se for necessário, celular e computador. Lembre de utilizar um recurso por vez! Muitos recursos ao mesmo tempo podem dificultar a concentração da criança.
- ✔ Respeite o tempo da criança para realização das atividades.
- ✔ Explique para a criança o que ela precisa fazer de uma maneira que ela entenda.
- ✔ Sempre respeite o tempo da criança durante o brincar. Ela precisa de tempo para assimilar melhor as informações.

✔ Não super proteja a criança!

Permita que ela dê opiniões, participe e tome suas próprias decisões também.

✔ Evite a utilização de vários brinquedos ao mesmo tempo, tente fazer com que a criança brinque e explore um brinquedo por vez, dentro de um determinado período.

✔ E o uso do celular? Pode? Pode!! Mas não abuse do tempo em tela. Usados com equilíbrio, o celular ou a TV podem ser aliados para relaxamento, interação e aprendizado. Tente colocar vídeos de histórias e músicas que a criança gosta e, quando possível, nomeie os objetos, animais, personagens que aparecem no vídeo. Faça perguntas também. O que cada personagem fez na história, por exemplo?

**AGORA
VAMOS
BRINCAR!**

Brincadeiras de estimulação
de linguagem

BRINCADEIRAS COM CAIXAS OU GARRAFA PET

Materiais:

Garrafa PET, Caixa de leite, Caixa de pasta de dente, Caixa de sapato, Caixa de fósforo ou Caixas que estiveram disponíveis em casa
+ Tinta + Tesoura + Cola.



Passo a passo:

Pegar caixas diferentes e construir objetos, animais, cidade, carro. Com uma caixa de leite, por exemplo, é possível pintar e fazer animais ou um carrinho muito legal. Com caixas de pasta de dente, por exemplo, é possível fazer prédios, com uma garrafa pet dá pra fazer um foguete! Caixas e garrafas podem ser muito legais! Basta utilizar a criatividade e imaginação! Direcione ou, simplesmente, deixe a imaginação da criança desabrochar e criar o que achar mais legal.



Brincadeiras de estimulação
de linguagem

QUEBRA-CABEÇAS DE ENCAIXE

Materiais:

Papelão (pode ser caixa de pizza
ou sapato)

+ Estilete ou tesoura + Cola + Lápis
+ Objetos com diferentes formas

Passo a Passo:

Coloque o objeto sobre a tampa
da caixa de papelão e, com um
lápis desenhe o contorno dos
objetos sobre a tampa.



Brincadeiras de estimulação
de linguagem

CONTAÇÃO DE HISTÓRIA

Use livros e outras possibilidades.

Leia com entusiasmo, fazendo a voz dos personagens e criando expectativa a cada vez que passar a página (o que será que vai acontecer agora?).

Também é possível criar histórias juntos, desenhando, escrevendo ou mesmo falando! Usem bonecos e objetos que têm em casa para construir histórias com começo, meio e fim.

Uma opção é colocar vários brinquedos ou objetos em uma caixa ou saco.

Cada participante da brincadeira sorteia um deles e cria uma parte da história.

Ex.: Você sorteia um carrinho ou boneca e começa: "Um carro andava pela cidade quando de repente..." a criança e os outros continuam.

Dica importante: escolha objetos que estejam dentro do atual foco de interesse da criança.



Brincadeiras de estimulação
de linguagem

CONSTRUÇÃO DE ÁLBUM DE FAMÍLIA

O suporte para você reunir as estórias pode ser um caderno simples (com ou sem pauta), uma caixa de sapato, e até mesmo um álbum de fotos. A ideia é brincar com colagem e desenhos para deixar tudo a sua cara! Depois de recortar e colar a(s) foto(s) no álbum de família construído por vocês, que tal perguntar a criança:

Cadê vovó e vovô?
Cadê mamãe e papai?
Cadê você?



Brincadeiras de estimulação
de linguagem

SESSÃO CINEMA

Filme Divertida Mente

Assista ao filme *Divertida Mente* com a criança - todo de uma vez ou pequenos trechos por dia. Depois, procure os personagens na internet, se puder. Uma dica é imprimir ou desenhá-los e usar as imagens para expressar emoções - as suas, as da criança ou de outros que estejam no contexto.



Brincadeiras de estimulação sensorial

CAIXA SENSORIAL

Peneire areia (ou qualquer alimento em grãos, como arroz, feijão, farinha de milho, por exemplo) e a coloque em uma caixa (pode ser de papelão, caixa de sapato, ou qualquer vasilha plástica que esteja sobrando em casa).

Misture alguns brinquedos de médio ou pequeno tamanho, dos quais a criança goste. Deixe ela brincar!! Ela pode transferir a areia usando a colher. Pode procurar os animais. Pode até só brincar com a areia e jogar um pouco para fora. Não tem problema! A brincadeira é assim mesmo!



Brincadeiras de estimulação
sensorial

BRINCADEIRA COM GELATINA

Faça gelatina e pegue um saco plástico transparente (pode ser o do supermercado), assim como objetos e brinquedos pequenos. Coloque um pouco da gelatina e alguns dos objetos e brinquedos dentro do saco. Feche bem e deixe a criança brincar! Pode colocar uma fita adesiva para lacrar melhor o saco!



Brincadeiras de estimulação
sensorial

ANDAR NO PLÁSTICO BOLHA

Se tiver plástico bolha em casa, estimule a criança a estourar as bolhinhas com as mãos ou com os pés. Coloque o plástico no chão e prenda com fita adesiva nas laterais. Brinquem juntos! E atenção à dica: Estar com os pés descalços deixa mais divertido.



Brincadeiras de estimulação
sensorial

MASSINHA DE MODELAR CASEIRA

Materiais

2 xícaras de farinha de trigo

1/2 xícara de sal

1 xícara de água

1 colher de óleo

1/2 colher de vinagre

Tinta guache ou corante comestível
(se quiser colorir)



Passo a Passo

Coloque todos os ingredientes (menos a tinta ou corante) em uma vasilha e misture com as mãos até que a massa fique homogênea (a própria pessoa que irá brincar pode amassar).

Separe a massa conforme a quantidade de cores que quiser fazer. Em cada arte, coloque uma cor de tinta ou o corante para conseguir a cor desejada e amasse novamente até incorporá-la à massa. Se a massa ficar mole, acrescente um pouco mais de farinha; se ficar dura, pingue um pouco de água.

Brincadeiras de estimulação
sensorial

TINTA CASEIRA ATÓXICA

Materiais

Água

2 xícaras de leite em pó

Corantes comestíveis (ex.: um pouco de suco bem concentrado de beterraba ou cenoura).

Passo a Passo

Em uma tigela, coloque o leite em pó e aos poucos vá acrescentando água e misturando com um garfo, até conseguir uma consistência cremosa (como a tinta guache). Separe em pequenos potes, conforme a quantidade de cores que desejar. Adicione a cada pote algumas gotas de corante e mexa até conseguir a cor desejada.



Brincadeiras de estimulação sensorial

GARRAFAS SENSORIAIS

Garrafas sensoriais são garrafas plásticas - como aquelas de água e refrigerante transparentes - preenchidas com objetos que despertam a curiosidade da criança, o desejo de observação, de cor, movimento e forma. Quando misturados com água e sacudidos, os objetos que estão dentro podem produzir efeitos interessantes. Mas como criar um garrafa como essas? Aposte na imaginação!

Passo a passo

Encha uma garrafa transparente com água até um pouco acima da metade e adicione um corante alimentar para tingir o líquido. Outra opção é usar uma garrafa já de cor, e só adicionar água.

Insira então objetos como grãos de feijão ou de milho, glitter, lantejoulas coloridas, botões coloridos, miçangas diversas, pedacinhos coloridos de EVA, canudos cortados, bolinhas de isopor e pedrinhas. Depois, é partir para a brincadeira.



Em outra garrafa você pode criar um modelo diferente, com novos efeitos. Como fazer isso? Misturando os objetos com óleo e um corante lipossolúvel, daqueles usados para fazer chocolate. Desta forma, você terá duas camadas de cores diferenciadas que geram um efeito visual muito atraente.

IMPORTANTE

Não esqueça de colar a tampa ou de pôr uma fita adesiva ao redor para evitar que a criança abra a garrafa durante a brincadeira.



Brincadeiras de estimulação sensorial

BOLHAS DE SABÃO

Materiais

Canudo

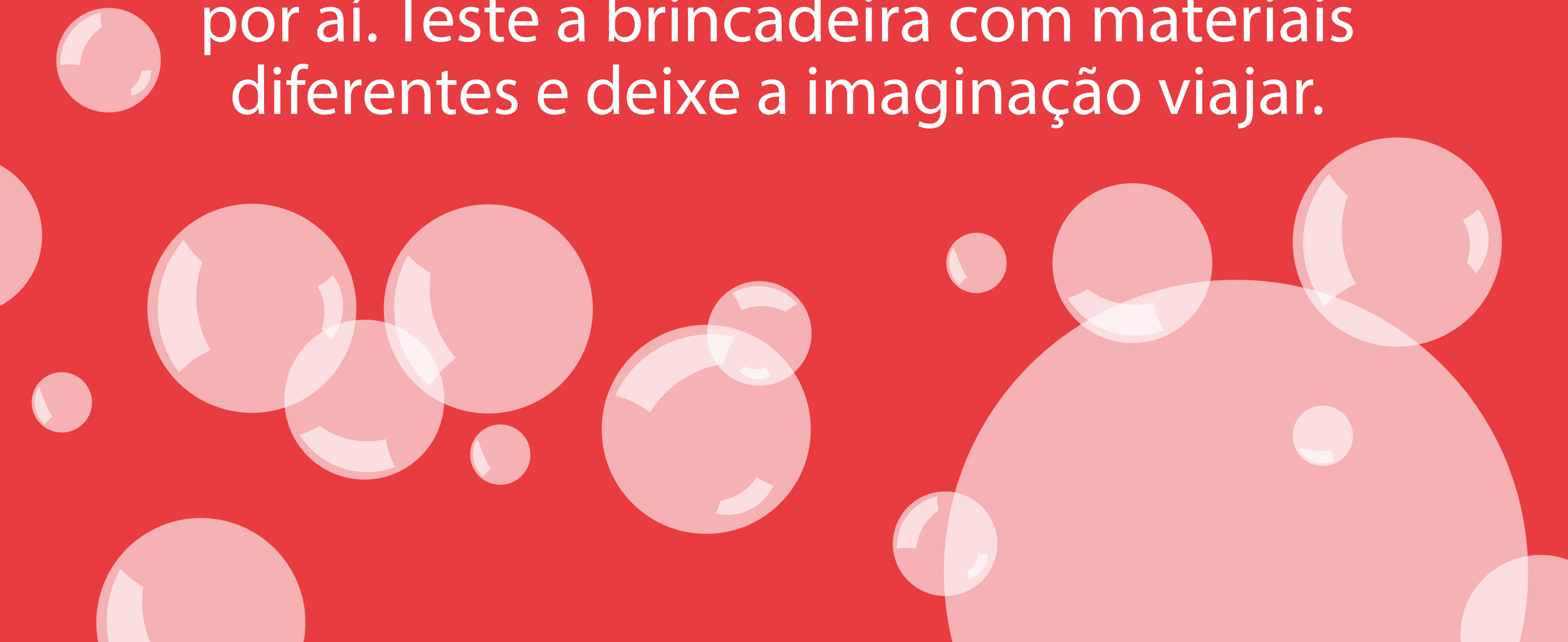
Detergente ou shampoo infantil com glicerina

Arco feito com arame ou algo que possa ter um formato de circunferência, garfo, espumadeira, peneira, funil.

Passo a passo

Misture detergente na água. Às vezes adicionar um pouco de açúcar pode deixar a bolha mais legal.

É possível fazer uma montanha de bolhas soprando com um canudo e também juntar vários canudos e fazer um canudo gigante e muito divertido. Também dá para pegar algo com formato de circunferência, por exemplo, que permita formar uma película de sabão e soprar para as bolhas voarem por aí. Teste a brincadeira com materiais diferentes e deixe a imaginação viajar.

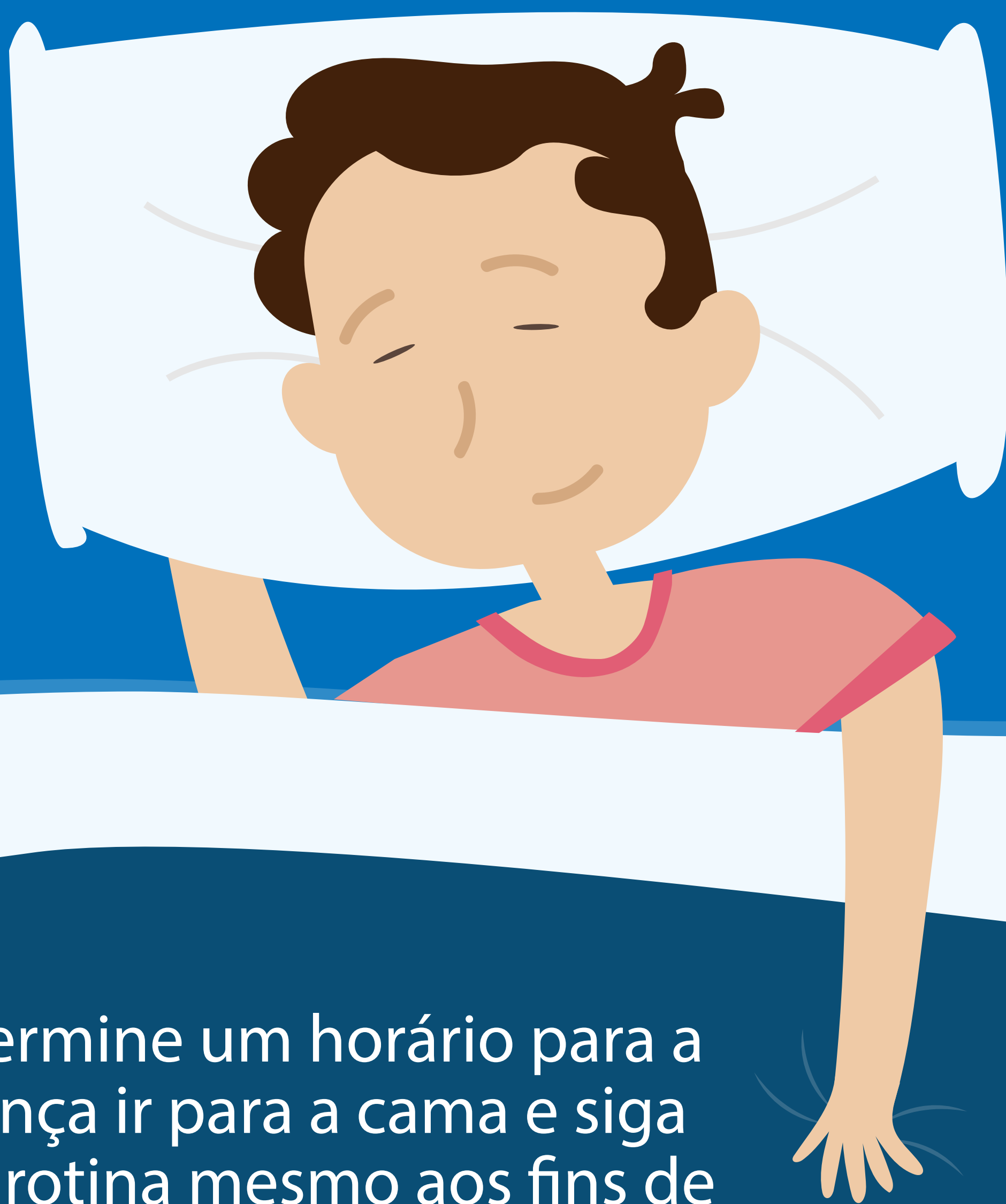


ATIVIDADES QUE PODEM SER CALMANTEIS OU ORGANIZADORAS PARA A CRIANÇA

- ✔ Brincar em cadeiras de balanço, redes, balançando de forma um pouco mais intensa, com alteração no ritmo e movimentos, fará com que a criança esteja mais atenta a você. Enquanto estiver balançando a criança você pode cantar, fazer caretas, bater palmas, conversar com ela na intenção de sempre estimular o contato visual;
- ✔ Balanços lentos geralmente são calmantes, enquanto movimentos mais rápidos são ativadores e aumentam o nível de alerta;
- ✔ Estimular a criança a puxar ou /empurrar objetos pesados ou brinquedos, ou ainda, a transportá-los de um lugar para outro;
- ✔ Segurar a criança pela mão e correr ao lado dela em pequenos espaços e criar uma brincadeira a partir disso;
- ✔ Brincar de apertar a criança com as almofadas, como se fosse um "sanduíche". E construir uma pilha de almofadas e (com cuidado) cair sobre elas;
- ✔ Colocar música lenta (clássica ou sons da natureza) e fazer carinho na criança - com massagem, que tal? - para ela relaxar mais.

A HORA DE DORMIR

HIGIENE DO SONO

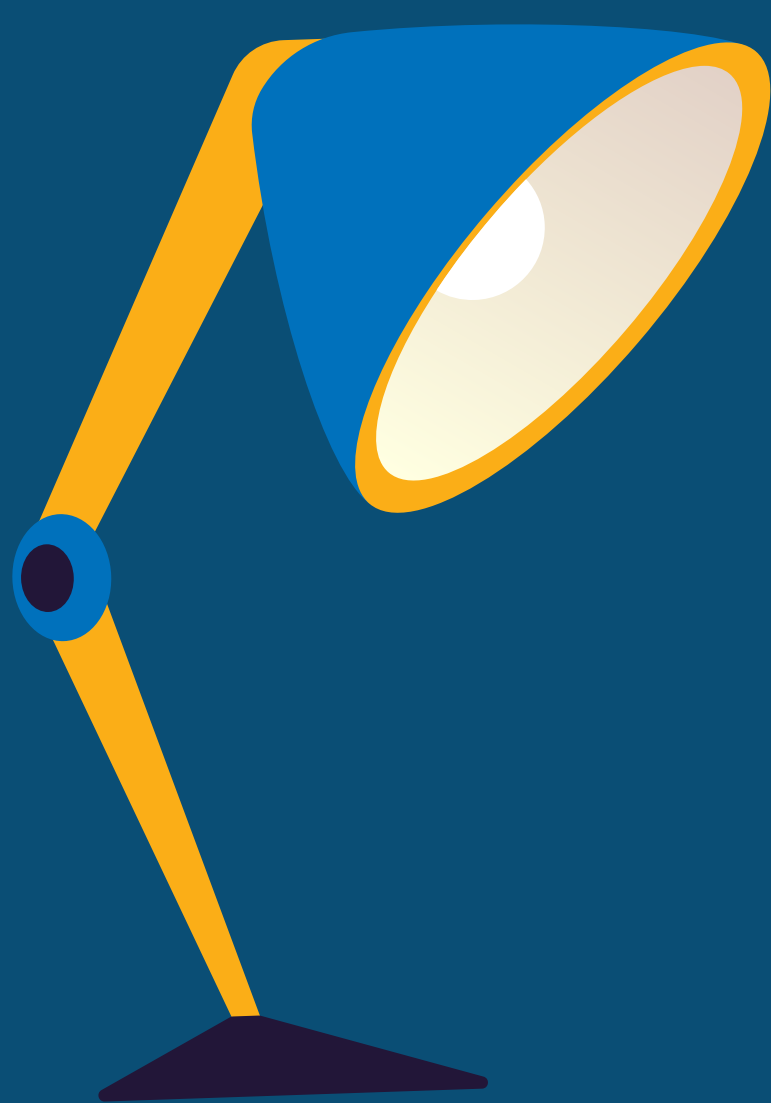


Determine um horário para a criança ir para a cama e siga essa rotina mesmo aos fins de semana, com uma variação máxima de 30 minutos.

Estabeleça também um horário para desligar todos os eletrônicos, pelo menos 30 minutos antes da hora de dormir. Cuidado para não trocar os aparelhos por brincadeiras muito estimulantes.



Crie um ritual pré-soninho, que já ajuda seu filho a entender que chegou a hora de diminuir o ritmo. Tomar banho, escovar os dentes, colocar o pijama e contar história, por exemplo.



Torne o ambiente propício ao descanso. Apague a luz principal do quarto, acenda o abajur e mantenha uma temperatura aconchegante, quentinho quando está frio e fresquinho quando está calor. A casa não precisa ficar em modo silencioso, mas vale baixar os volumes.

Não deixe a criança adormecer em qualquer lugar. Leve-a acordada ao quarto para que ela entenda que tem um cantinho seu só para isso. Assim, se despertar durante a noite, vai pegar no sono sozinha com mais segurança

Não prolongue o sono da tarde daqueles que ainda fazem a sesta.



A CRIANÇA E SUAS EMOÇÕES, COMO LIDAR?



A grande dica é ter **EMPATIA**, sentir compaixão, solidarizar-se, saber se colocar no lugar da criança e tentar entender melhor o que ela pode estar sentindo. Muitas vezes, nós não nos damos conta do quanto isso é importante. Praticamos e vivenciamos a empatia no seio familiar, especialmente momentos de fragilidade, nos dias mais difíceis! Nestes dias observe as dificuldades da criança (sensorial, de comunicação) e acolha. Estes dias mais difíceis podem ficar ainda mais recorrentes neste período de intenso isolamento social e quebra de rotina. Você já parou para pensar o que pode fazer de diferente para ajudar a criança e a você? Que tal tentar construir uma rotina semanal? Que tal inserir a criança em atividades de casa? Ou ouvir músicas que ela

gosta, filmes, ou ainda transformar o banho em um momento de brincadeira? Tomar banho, ou brincar com água sempre acalma!

No mais, não existem “receitas prontas” para lidarmos com crianças, mas algumas estratégias e dicas de manejo podem ajudar na convivência e aliviar o stress, como por exemplo:

Favoreça um ambiente tranquilo, com pouco barulho. Ambientes agitados e com muitos estímulos podem ser prejudiciais;

Sempre que possível, tente manter a casa arrumada, limpa e organizada, isso colabora na organização do próprio comportamento da criança;

Tente estabelecer uma rotina diária onde há participação de todos os membros da família;

Estabeleça estratégias para facilitar as tarefas diárias, por etapas, orientando a criança a executá-las da forma mais simples possível. Evite pressioná-lo durante sua execução. Tente não pronunciar frases do tipo: “pare de fazer”, “ande rápido”, etc;

Estimule a participação da criança em tarefas variadas, pedindo que faça pequenos favores, como buscar objetos.
É importante sentir-se útil;

Procure um tempinho do dia para dialogar e procurar estabelecer um bom vínculo com a criança. Olhe nos olhos e seja claro no que tem que dizer e tente ouvi-la com atenção;

Lembre-se que regras e limites devem ser colocados com muita clareza e com firmeza, mas sem punições. Repita as regras quantas vezes forem necessárias, de forma objetiva. Elogiar os avanços em relação a um bom desempenho, é de fundamental importância para a autoestima da criança;

Tente não “perder a cabeça”, fazendo um esforço em pensar antes de agir. Isso lhe ajudará a não perder o controle, evitando, assim, bater, ameaçar ou castigar, não abrindo espaço para um ambiente estressante.

Mantenha firmeza e constância em seus propósitos e não mude de ideia constantemente. Os pais precisam manter um diálogo firme e objetivo com a criança.

COMO EU, PAI OU MÃE, FICO NESSA HISTÓRIA?



Compreender, aceitar e pôr em prática algumas ações requer muita paciência e dedicação dos pais e outros membros da família. O papel da família é oferecer um ambiente facilitador e continente, de afeto, limites, proteção e receptividade. Mas não se esqueçam de que **vocês também precisam suprir suas necessidades emocionais e pessoais.**

Peçam ajuda quando necessário. Só é possível ajudar o outro quando estamos em condições físicas e emocionais. Por exemplo, em caso de emergência aérea, a orientação que os comissários de bordo dão é a seguinte: “ao caírem as máscaras de oxigênio, coloque em você primeiro, depois nas crianças e idosos”. Isso significa que se eu não mantiver a minha consciência em condições para agir em uma situação como essa, eu não tenho como ajudar os que mais necessitam.

Quando a criança estiver dormindo, **procurem relaxar também!** Ter um momento só seu para fazer o que gosta é fundamental! Lavar a louça ouvindo música, tomar um banho um pouco mais demorado, ligar para conversar com alguém, dividir tarefas domésticas, se permitir não fazer nada, sentir a própria respiração.

Em dias mais difíceis, sempre lembre que a louça suja pode esperar mais um pouco na pia! **Não tentem ser super heróis! Vocês são humanos!** Cansar, adiar uma tarefa importante, ou, simplesmente, não querer fazer nenhuma atividade com a criança é natural. Mas, caso isso persista, procurem ajuda! Vocês devem estar tão cansados que precisam de ajuda! **A equipe de psicologia do Centro de Educação e Pesquisa em Saúde Anita Garibaldi sempre poderá acolhê-los!**

ATENÇÃO FAMÍLIA!

Neste novo e desafiador cenário de pandemia, tente não pensar constantemente sobre a situação mundial do **Coronavírus**. **O excesso de informações pode causar sintomas que aumentam o sofrimento emocional, como: nervosismo, agitação ou tensão, sensação de perigo iminente e consequentemente ansiedade.** Reconheça suas emoções e aceite-as, mas para evitar sofrimentos desnecessários, evite informações excessivas. Evite ficar permanentemente conectada e fazer leituras somente sobre esse tema, especialmente se forem informações alarmantes vindas de fontes não confiáveis. Informe-se em horários reservados, em sites e canais de órgãos oficiais ou de autoridades sanitárias de confiança.

REFERÊNCIAS

GABRILLI, Mara. Brinquedos e Brincadeiras inclusivos. 2020. Disponível em: <http://img.org.br/>.

FERREIRA, Karina Saccomanno et al. Manual em Família. 2008. Disponível em: <Http://casadascaldeiras.com.br/blog/artigo/manual-em-familia>. Acesso em: 07 abr. 2020.

Organização Panamericana de Saúde. Organização Mundial da Saúde. 2020. OPAS/OMS Brasil - Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em 15 abr. 2020.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

Orientações para famílias de crianças no espectro do autismo: fonoaudiologia baseada em evidências / org. Fernanda Dreux Miranda Fernandes. Barueri : Pro-fono, 2019. 105p.

EXPEDIENTE

Cartilha de apoio às crianças com autismo no atual cenário do coronavírus (Covid-19)

Pesquisa e elaboração

Centro de Educação e Pesquisa em Saúde Anita Garibaldi, do Instituto Santos Dumont (ISD), por meio do Serviço Multidisciplinar de Atenção do Espectro do Autismo (SEMEA) (Equipe: Beatriz Ribeiro, Celina Reis, Luana Aprígio, Samantha Maranhão e Yoshie Kanegane) e da Residência Multiprofissional no Cuidado à Saúde da Pessoa com Deficiência (Aline Silva, Ana Patrícia Dias, Arilene Araujo, Bruno Bezerra, Ciria Meira, Giovanni Queiroz, Larissa Campos e Nancy Sotero).

Coordenação e edição de conteúdo

Jornalista Responsável: Renata Moura – DRT/RN 1367

Projeto Gráfico, Ilustrações e Diagramação: Fernando Souza

O Instituto Santos Dumont é uma Organização Social do governo federal vinculada ao Ministério da Educação

Direção Geral do ISD: Reginaldo Freitas Júnior

Direção administrativa: Jovan Gadioli

Gerente do Centro de Educação e Pesquisa em Saúde Anita Garibaldi: Lilian Lira Lisboa

Endereço:

Av. Alberto Santos Dumont, No 1.560 - Zona Rural,

CEP 59280-000 | Macaíba/RN - Brasil

www.institutosantosdumont.org.br

**PRECISANDO DE
MAIS INFORMAÇÕES?
ENTRE EM CONTATO
CONOSCO***

**(84) 3271-3612
(84) 3271-1064
(84) 99427-3366****

*Telefones fixos disponíveis para toda a população, de segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h.

**Plantão via celular/WhatsApp exclusivo para pacientes da clínica do autismo do ISD.



**INSTITUTO
SANTOS DUMONT**
ENSINO E PESQUISA

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL