

COVID-19 e PERTURBAÇÕES DO ESPECTRO DO AUTISMO



Atualmente, todos nós vivemos num tempo de incerteza relacionado com a situação de pandemia por covid-19. São tempos particularmente desafiantes para todos nós e para as **peessoas com perturbação do espectro do autismo** isso não é exceção. As pessoas com características do espectro do autismo têm maior dificuldade em lidar com a incerteza e com as mudanças. Nesta fase em que as suas rotinas se alteraram profundamente e em que as terapias, os apoios e as consultas foram suspensos ou decorrem de forma de diferente da habitual, será importante termos especial atenção e respondermos às suas necessidades.

FALAR SOBRE O COVID-19

Procure saber o que é que a pessoa com uma perturbação do espectro do autismo já sabe sobre o covid-19.



Forneça informações baseadas em factos, de acordo com a sua idade e capacidade de compreensão. Se se tratar de uma criança, pode recorrer a algum dos livros recentemente elaborados sobre esta doença, como [este](#) ou [este](#). Este [vídeo](#) informativo também poderá ser útil, para crianças, ou [este](#) para jovens ou adultos.

Dê tempo para processar informação. Isso quer dizer que periodicamente pode voltar a questionar a pessoa sobre as suas ideias relativas ao covid-19, bem como responder a dúvidas que surjam entretanto.

Centre a discussão nas ideias sobre o que é que pode ser feito para prevenir a doença (como: manter a distância social, lavar as mãos, evitar tocar na face). Pode recorrer a suportes visuais, como [este](#), para ajudar a ter em mente esses comportamentos.

Sobretudo com crianças, pode treinar, simulando diversas vezes estas medidas. Será importante atender que, dentro das pessoas com estas características, o espectro é amplo e algumas aceitarão usar a máscara, mas outras não, ou porque não conseguem compreender a situação, ou porque sofrem de uma elevada reatividade sensorial a texturas, objetos ou qualquer contato externo com a pele, que torna o uso de máscaras insuportável. Recomenda-se ajudar a pessoa a compreender a importância do uso de máscara e tentar, de forma progressiva e tranquila, experimentar usá-la, caso seja necessário ir a espaços fechados com outras pessoas. Se tal for muito perturbador, será de ponderar não usar máscara, procurando proteger a pessoa com os cuidados recomendados em alternativa.

Este momento está a ser difícil para muitos de nós. É importante que aceite alguma insegurança que crianças, jovens ou adultos

com características do espectro do autismo possam estar a sentir. Seja uma referência de segurança e esperança, de forma a ajudar a pessoa com perturbação do espectro do autismo a sentir-se o mais tranquila possível nesta situação de incerteza.

ESTRUTURAR A ROTINA DIÁRIA

Esteja especialmente atento às mudanças na rotina da pessoa com perturbação do espectro do autismo, que podem gerar elevados níveis de stress, ansiedade ou sofrimento. Para algumas pessoas com autismo, o confinamento pode significar que perdeu a estrutura de todos os dias. Por isso, é muito importante estruturar uma nova rotina.



Se possível, tente manter alguma semelhança entre a habitual rotina e aquela que é possível agora, após o confinamento. Mantenha hábitos diários como horas para acordar ou deitar, realizar refeições e mesmo por roupa que habitualmente vestia para usar fora de casa, mesmo que fique por casa.

Planeie o dia a dia, ou seja, a sequência das tarefas ou atividades que vão acontecer ao longo do dia. Equilibre tarefas que é preciso realizar com outras atividades de lazer. Pode, em alguns momentos, introduzir a possibilidade da pessoa escolher como quer ocupar uma determinada parte do dia. Registrar essa rotina, recorrendo a desenhos ou fotografias, afixá-la num lugar visível, e sinalizar progressivamente o que a pessoa está a fazer e o que vai fazer a seguir, ajudá-la-á a sentir-se mais segura e tranquila, pois o seu dia a dia será mais previsível.

Permita que a pessoa ocupe parte do seu tempo com atividades ou temáticas do seu interesse e mostre disponibilidade para partilhar esses temas com ela. Possibilite também a descoberta de novas atividades ocupacionais. Por exemplo, para algumas pessoas, cozinhar é uma boa ocupação. Muitas pessoas com perturbação do espectro do autismo gostam de seguir as

instruções de uma receita e outras têm particularidades sensoriais e por isso podem sentir como tranquilizador, por exemplo, trabalhar com massas. Este período de confinamento, pode também ser uma ótima oportunidade para estar em locais onde nunca esteve antes, realizando visitas online a cidades, monumentos ou museus. Em especial para as pessoas com perturbação do espectro do autismo, esta pode até ser uma forma mais agradável de viajar, visitar e conhecer, uma vez que não tem que estar em espaços com muitas pessoas ou, por exemplo, que se adaptar à diferente luminosidade das divisões dos museus. Deixe-se levar pelos seus gostos e interesses para aprender ou desenvolver novas capacidades.

MANTER CONTACTOS SOCIAIS

Sentir que pertencemos a um grupo e estamos ligados aos outros é importante para a nossa saúde mental. Ainda que nem todas as pessoas com perturbação do espectro do autismo tenham a mesma necessidade de comunicação



com os outros, os contactos sociais devem ser possibilitados, recorrendo ao meio que gere maior conforto para a pessoa em questão. Algumas pessoas com perturbação do espectro do autismo, poderão evitar manter-se em contacto com os outros através de telefone ou videochamada. Isso não significa que não gostem dos outros ou que não sintam a sua falta. Simplesmente, este contacto num formato diferente do habitual torna ainda mais stressante o contacto social com os outros, que muitas vezes já é difícil para si. Por isso, pode ser mais confortável optar por recorrer a aplicações de trocas de mensagens escritas ou ao email, em que a pessoa não se precisa de manter o contacto ocular, a mensagem tende a ser mais curta e mais fácil de compreender, tem-se mais tempo para responder e o uso de *emojis* pode facilitar a compreensão das emoções envolvidas.

Se a pessoa com perturbação do espectro do autismo mantém habitualmente mantém alguma relação de proximidade com amigos ou profissionais, verifique se é possível manter a mesma, ainda que à distância. Permita-lhe estabelecer contacto com as pessoas em que confia mais, pois pode ser uma boa ajuda para lidar com o stress.

ACEITAR E CUIDAR

A incerteza pode ser difícil para qualquer um de nós, mas para algumas pessoas, nomeadamente para quem tem características do espectro do autismo, pode ser especialmente stressante. Podemos reagir a esse stress de diferentes formas: evitando completamente determinadas situações, preocupando-nos excessivamente ou realizando muitos planos ou muitas questões para reduzir as dúvidas ou a incerteza.



Se é cuidador de crianças ou jovens com características do espectro do autismo, aceite alguma agitação adicional ou sinais de ansiedade. Permita o recurso às suas estratégias de autorregulação, como balancear, colocar-se debaixo de uma manta, respirar fundo, ouvir música, envolver-se em algum interesse particular...

Se é um adulto, reconheça que os sentimentos de ansiedade ou desconforto são reações naturais à incerteza que vivemos nos dias de hoje. Evite procurar demasiada informação e ver excessivamente noticiários, restringindo a atualização de informação a um ou dois momentos diários, consultando canais credíveis. Procure assegurar o envolvimento em atividades de lazer e autocuidado (atividade física, leitura, ouvir música...) que contrabalançam com as preocupações.

Em caso de necessidade, procure ajuda e articule com a sua equipa de referência, que estará disponível para contacto por telefone ou email, ou mesmo presencialmente, se tal se justificar.

Referências

Autism Europe (2020). *The autism community mobilizes itself to face COVID-19*. Disponível em: <https://www.autismeurope.org/blog/2020/03/20/the-autism-community-mobilizes-itself-to-face-covid-19/> [Acedido em 2 de maio de 2020].

Autism Support Network (n.d.). *Autism and coronavirus (COVID-19)*. [online] Disponível em: <http://www.autismsupportnetwork.com/news/autism-and-coronavirus-covid-19-993087#ixzz6LIMoNxpC> [Acedido em 2 de maio de 2020].

James Sinclair (2020), *Autism & Covid-19: How to Support Autistic People During the Coronavirus Pandemic*. Disponível em: <https://autisticandunapologetic.com/2020/03/20/autism-covid-19-how-to-support-autistic-people-during-the-coronavirus-pandemic/> [Acedido em 2 de maio de 2020].

James Sinclair (2020). 10 Indoor Activities for Autistic Children, Teenagers and Adults. Disponível em: <https://www.autistica.org.uk/what-is-autism/tips-for-managing-mental-health-coronavirus> [Acedido em 2 de maio de 2020].

Newcastle University (2020). *Coping with the uncertainty of Coronavirus*. Disponível em: <https://www.autistica.org.uk/what-is-autism/coping-with-uncertainty> [Acedido em 2 de maio de 2020].

UNICEF (n.d). *Children with autism and COVID-19: tips for establishing a daily routine during the coronavirus epidemic*. Disponível em: <https://www.unicef.org/serbia/en/children-autism-and-covid-19> [Acedido em 2 de maio de 2020].