

Guia de Dicas Práticas para o Autismo: Estratégias para o Dia a Dia

Introdução

Este guia foi elaborado com o objetivo de fornecer dicas e estratégias práticas para pais, cuidadores e educadores que convivem com crianças no Transtorno do Espectro Autista (TEA). As informações aqui contidas são uma síntese de pesquisas, recomendações de especialistas e das melhores práticas observadas em iniciativas como o projeto Vida Curada. O foco é oferecer suporte para o desenvolvimento de habilidades e para a criação de um ambiente acolhedor e previsível, que favoreça o bem-estar e a autonomia da criança.

Lembre-se que cada criança é única. É essencial adaptar estas dicas às necessidades individuais do seu filho(a) e, sempre que possível, trabalhar em conjunto com a equipe de profissionais que o acompanha.

1. Dicas de Comunicação e Interação Social

1.1. Crie Oportunidades para a Comunicação

Coloque itens de interesse da criança (brinquedos, lanches) em locais visíveis, mas fora de alcance. Isso a incentivará a pedir ajuda, seja por meio de gestos, sons ou palavras. Quando ela tentar se comunicar, aproxime-se, valide a tentativa e ajude-a a nomear o que deseja, por exemplo: “Você quer a bola? Me mostra a bola!”. Esta estratégia, recomendada por fonoaudiólogos, transforma o ambiente em um parceiro de comunicação [1].

1.2. Use Suportes Visuais

Crianças com TEA frequentemente processam informações visuais com mais facilidade do que as auditivas. Utilize quadros de rotina com imagens ou pictogramas para ilustrar a sequência de atividades do dia (acordar, escovar os dentes, comer, brincar, dormir). Isso aumenta a previsibilidade, diminui a ansiedade e ajuda na compreensão das tarefas [2].

1.3. Narre as Ações do Dia a Dia

Durante as atividades cotidianas, como o banho ou a preparação de uma refeição, descreva o que vocês estão fazendo. Diga, por exemplo: “Agora vamos lavar o pé” ou “Estou cortando a banana”. Isso ajuda a ampliar o vocabulário da criança e a associar palavras a ações e objetos concretos [1].

2. Dicas de Terapia Ocupacional para o Cotidiano

2.1. Transforme Tarefas em Brincadeiras

Atividades de vida diária podem ser grandes oportunidades de aprendizado. A “caça ao tesouro”, por exemplo, pode ser usada para desenvolver a coordenação motora fina, ao esconder peças de um quebra-cabeça em potes com diferentes tipos de tampa que a criança precise abrir [1].

2.2. Crie Circuitos Motores em Casa

Utilize almofadas, cadeiras e pufes para criar um percurso onde a criança possa pular, rastejar, subir e descer. Essa brincadeira auxilia no desenvolvimento da coordenação motora grossa, planejamento motor e consciência corporal [1].

2.3. Incentive a Autonomia nas Atividades de Vida Diária

Permita que a criança participe ativamente de suas rotinas, como escovar os dentes (mesmo que precise de ajuda para finalizar), vestir-se ou usar os talheres. Supervisione e ofereça o suporte necessário, mas dê a ela a oportunidade de tentar. Cada pequena conquista promove a independência e a autoconfiança [1].

3. Dicas Baseadas na Análise do Comportamento Aplicada (ABA)

3.1. A Importância da Previsibilidade

Antecipe as mudanças na rotina. Se houver um evento diferente, como uma consulta médica ou uma festa, explique para a criança o que vai acontecer. Mostre fotos do local, diga quem estará lá e como vocês irão. Quanto mais informações e previsibilidade, menor a chance de ansiedade e comportamentos desafiadores [2].

3.2. Ofereça Modelos de Fala e Gestos

Se a criança demonstrar dificuldade em expressar o que quer, ofereça um modelo verbal. Por exemplo, se ela empurra um brinquedo, você pode dizer: “‘Não quero agora’. Tudo bem!”. Associe a fala a gestos sociais simples, como acenar para dar “oi” e “tchau”, ou fazer “sim” e “não” com a cabeça [1].

3.3. Use o Reforço Positivo

Elogie e recompense os comportamentos adequados. O reforço não precisa ser algo material; um sorriso, um abraço, um “parabéns!” ou mais cinco minutos da brincadeira preferida podem ser muito eficazes. O reforço positivo aumenta a probabilidade de o comportamento desejado se repetir.

Referências

[1] Genial Care. (2023). *9 dicas para ajudar uma criança autista*. <https://genialcare.com.br/blog/como-ajudar-uma-crianca-autista/>

[2] Autism Speaks. *Parenting a Child with Autism*. <https://www.autismspeaks.org/parenting-child-autism>