



CARTILHA DE AUTOCUIDADO



**GRUPO TERAPÊUTICO DE APOIO AOS PAIS/RESPONSÁVEIS POR
DEPENDENTES COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)**

ÍNDICE

SOBRE O TRANSTORNO
DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)

IMPORTÂNCIA DO SUPORTE
PARA OS CUIDADORES

QUEM CUIDA DE QUEM CUIDA?

Pág | 3

1. Compreenda sua realidade atual

Pág | 4

2. Reserve tempo para si mesmo

3. Peça ajuda

4. Observe seus sentimentos
e pensamentos

Pág | 5

5. Pratique a aceitação

6. Comemore suas conquistas

7. Mantenha-se informado

8. Priorize o sono e a nutrição

9. Encontre comunidades de apoio

PERGUNTAS | EXEMPLOS

Pág | 6

10. Pratique técnicas de relaxamento

Pág | 7

DICA BÔNUS

Pág | 8

LEMBRE-SE

Pág | 9

NOSSOS CONTATOS

Pág | 10

SOBRE O TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)

O **Transtorno do Espectro Autista** (TEA) caracteriza-se por déficits persistentes na comunicação e interação social em múltiplos contextos, bem como a presença de padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades. Os sintomas causam prejuízo significativo, podem mudar com o desenvolvimento e ser mascarados por mecanismos compensatórios. As características do transtorno normalmente são percebidas ainda na primeira infância, período no qual a criança pode apresentar falta de interesse em interações sociais, bem como **platôs** ou **regressão** no desenvolvimento. (DSM 5).

IMPORTÂNCIA DO SUPORTE PARA OS CUIDADORES

A participação da família nos cuidados à pessoa com **TEA** é essencial. Faz parte do processo o entendimento do transtorno, a readequação da rotina e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Segundo estudos, as famílias de pessoas com **TEA** apresentam níveis mais elevados de estresse em comparação a famílias de crianças e adolescentes com desenvolvimento típico. Esse nível de estresse está relacionado com a qualidade do suporte social disponível. (Miele e Amato, 2016).

Além das dificuldades inerentes aos cuidados, fatores ligados ao trabalho também podem ser fontes de estresse. A atuação no contexto da **Segurança Pública** traz, dentre as suas especificidades, uma condição de trabalho permeada pela percepção de risco, uma vez que envolve o contato, em diferentes níveis, com situações de violência e vulnerabilidade. Dessa forma, destaca-se a importância de suporte aos servidores que, somadas às demandas do dia a dia profissional, desempenham o papel de cuidadores de filhos com **TEA**.

QUEM CUIDA DE QUEM CUIDA?

Entende-se que, somadas às demandas do trabalho, os servidores que têm dependentes com **TEA** precisam lidar com diversas demandas relacionadas com o diagnóstico. Além da redução de carga horária enquanto direito previsto em lei para os casos supracitados, a construção de espaços de cuidado são muito importantes na promoção da saúde. Grupos de apoio psicológico são ferramentas das quais os cuidadores podem se beneficiar, pois proporcionam trocas de informações, validação de sentimentos, bem-estar e desenvolvimento de estratégias para manejo das situações do cotidiano, bem como do próprio estresse e emoções.

Nessa perspectiva, os encontros **Grupo Terapêutico de Apoio** aos pais/responsáveis por dependentes com o **Transtorno do Espectro Autista** (TEA) possibilitaram o compartilhamento das dificuldades e das estratégias para enfrentá-las. Foram identificadas também formas de autocuidado, visando fortalecer o próprio cuidador. Entre as ferramentas identificadas, é possível destacar as seguintes:

1. Compreenda sua realidade atual

Tire um momento para refletir sobre o que lhe traz alegria, relaxamento e paz. Registre no campo abaixo coisas que você faz e que o(a) ajudam a lidar melhor com o estresse. Em seguida, registre as atividades que aumentam o nível de estresse e anote ideias de mudanças que você pode adotar para cuidar melhor de si e, conseqüentemente, de suas atividades.

ATIVIDADES FÍSICAS (p. ex., dieta, exercícios, sono)

Útil? Exemplo: Conseguir fazer caminhada 3x na semana

Inútil? Exemplo: Fazer academia 5x na semana

Mudanças? Exemplo: Tentar me exercitar em casa ou realizar a caminhada 3x na semana já contribui para o meu autocuidado, diante do tempo, eu não consigo ir para a academia 5x na semana.

ATIVIDADES PSICOLÓGICAS (p. ex., terapia, livros, música)

Útil?

Inútil?

Mudanças?

ATIVIDADES DE RELACIONAMENTO (p. ex., família, grupos, intimidade)

Útil?

Inútil?

Mudanças?

ATIVIDADES DE TRABALHO (p. ex., horas por semana, tempo diante da tela, intervalos)

Útil?

Inútil?

Mudanças?

2. Reserve tempo para si mesmo

Mesmo que pareça difícil encontrar tempo livre, é fundamental agendar momentos regulares para cuidar de si mesmo. Isso pode ser tão simples como tomar um banho relaxante, ler um livro, fazer uma caminhada ou praticar um hobby que você goste.

3. Peça ajuda

Não hesite em pedir ajuda a amigos, familiares ou profissionais. Ter uma rede de apoio confiável pode proporcionar intervalos bem necessários e reduzir o sentimento de isolamento.

4. Observe seus sentimentos e pensamentos

Tristeza, raiva e medo podem ser desagradáveis, mas são reações naturais das pessoas ao ambiente. Observar esses sentimentos pode nos levar a entender o que nos mantém nesse estado. Um bom exercício é fazer algumas reflexões como:

Perguntas	Exemplos
O que estou sentindo?	Tristeza
O que estava acontecendo quando comecei a me sentir assim?	Lembrei que não fiz as intervenções que deveria ter feito hoje.
O que eu penso sobre essa situação?	Eu não dou conta de todas as demandas que tenho.
O que eu fiz/vou fazer a respeito disso?	Vou refazer o meu planejamento e flexibilizar. Talvez eu possa pedir ajuda para alguém.
O que mostra que meu pensamento está correto?	A sensação de estar fracassando e de que meu filho precisa dessas intervenções.
O que mostra que meu pensamento pode não estar tão correto assim?	Talvez eu esteja mais cansado(a), e a semana realmente foi mais sobrecarregada.
O que eu diria pra um amigo que estivesse passando pela mesma situação?	Não somos super-heróis, às vezes, precisamos de descanso para não desistir. Isso não quer dizer que eu não estou dando conta. Vou replanejar minhas tarefas e demandas.

5. Pratique a aceitação

Humanos têm sentimentos, ficam cansados, estão sujeitos a adoecer e não conseguem resolver todos os problemas do mundo. A luta constante contra fatos como esses contribui para aumentar o estresse e não ajuda a sair do lugar. Esse item não é sobre se conformar a qualquer situação, mas analisar e entender quais são os seus limites ajuda, inclusive, a recorrer a estratégias para superá-los. Por exemplo, ao reconhecer seu cansaço, você pode descansar e em outro momento ter condições de fazer suas atividades.

6. Comemore suas conquistas

Aceitar que cada conquista, por menor que seja, é uma vitória pode ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade. Lembre-se de que o progresso pode ser gradual, mas cada passo conta.

7. Mantenha-se informado

Educar-se sobre o **autismo** pode ser empoderador e ajudar a entender melhor as necessidades de seu filho. Quanto mais você aprender, mais preparado estará para enfrentar desafios específicos e encontrar soluções eficazes.

8. Priorize o sono e a nutrição

Cuidar da sua própria saúde física é crucial. Priorize uma alimentação balanceada e tente manter um horário regular de sono. Quando você está bem descansado e bem nutrido, é mais capaz de lidar com situações estressantes.

9. Encontre comunidades de apoio

Participar de grupos de apoio para pais de crianças autistas pode proporcionar um espaço seguro para compartilhar experiências, trocar dicas e se conectar com pessoas que entendem seus desafios.



10. Pratique técnicas de relaxamento

Aprender técnicas de relaxamento, como meditação, ioga ou respiração profunda, pode ajudar a aliviar o estresse e promover o equilíbrio emocional.

Em situações de ansiedade, por exemplo, uma estratégia útil é conhecida como **ACALME-SE**:

A	ceite sua ansiedade - não tente suprimir o que você está sentindo ou pensando.
C	ontemple as coisas a sua volta. Evite ficar olhando para dentro de você, descreva o ambiente.
A	ja com a sua ansiedade/angústia. Continue suas atividades, mesmo que em ritmo reduzido.
L	ibere o ar dos pulmões. Utilize exercícios de respiração diafragmática.
M	antenha os passos anteriores.
E	xamine seus pensamentos. Reflita racionalmente sobre eles.
-	
S	orria, você conseguiu! Você merece todo o crédito e reconhecimento por isso.
E	spere o futuro com aceitação. Não sofra por antecedência. Se acontecer novamente você já sabe como lidar com tudo isso!



DICA BÔNUS:

Utilize estratégias para resolver melhor os problemas. Responda às questões abaixo para cada problema identificado:

1. Descreva o problema em uma frase.

2. O que lhe vem à mente ao pensar sobre...?

3. De que maneira isso o(a) afeta?

4. O problema existe hoje?

5. Você visualiza alguma solução? Qual?

6. Algo dificulta a prática desta solução?

7. Este é um problema recorrente?

8. Você percebe algum padrão de repetição?

LEMBRE-SE:

Cuidar de uma criança no espectro do autismo é uma jornada única, e é importante lembrar que cuidar de si mesmo não é egoísmo, mas sim uma necessidade. Ao priorizar o autocuidado, você estará mais bem preparado para enfrentar os desafios diários e aproveitar os momentos preciosos com seu filho. Lembre-se de que, ao cuidar de si mesmo, você está criando um ambiente mais saudável e positivo para toda a família.

Cuidar de si mesmo não é ser egoísta, mas sim uma necessidade. Priorizar o autocuidado é uma forma essencial de equilibrar a vida, promovendo a saúde e o bem-estar de todos os envolvidos. Quando os pais ou responsáveis estão fisicamente e emocionalmente saudáveis, é possível oferecer um cuidado amoroso e compassivo aos seus filhos ou familiares.





NOSSOS CONTATOS:

Serviço Social: Para marcação de consultas psicológicas eletivas: ☎ (31) **3330-6335**

Plantão Psicológico: WhatsApp 📞 (31) **99807-9670**.



FICHA TÉCNICA

Assessoria de Comunicação Social (ASCOM)

Conteúdo: Hospital da Polícia Civil - Cartilha elaborada durante os encontros do Grupo Terapêutico de Apoio aos pais/responsáveis por dependentes com o Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Psicólogas responsáveis: Jéssica Ferreira, Analista, CRP 04/48172, e Letícia Vitorino, Analista, CRP 04/57491.

Revisão: Investigadora de Polícia, jornalista Thanise Reis

Design e produção gráfica: Assessor de Comunicação Visual, designer gráfico Maurílio Pirajá.



 pcmg.official	     pcmgoficial	 policia civil.mg.gov.br	
---	---	---	---