

AURORA

no espectro

Esta cartilha foi desenvolvida pelos alunos da psicologia da FACEFI (Faculdade do CEFI - Centro de Estudos da Família e do Indivíduo) de Porto Alegre - RS, como resultado do trabalho de extensão da disciplina “Emoções, Sofrimento e Resiliência”, sob orientação da professora Mara Regina Soares Wanderley Lins.

Alunos do estudo:

Ana Gabriele Moreira, Bruna Cornely, Carla Vasques, Dora Quintian, Maria Eduarda Scarpelini, Marina Wilm, Pedro Mostardeiro, Stefani Zanon, Stephanie Menuci, Victória Brasil.

Autora da cartilha:

(roteiro*, edição e design):

Marina Wilm

(TEA nível 1)

*inspirado em
uma história real



AURORA

no espectro



AURORA

no espectro

ESTA É A AURORA.

ELA É UMA MENINA NOVA NA ESCOLA, JÁ FAZ ALGUNS DIAS QUE ELA CHEGOU NO 6º ANO E AINDA NÃO FEZ NENHUM AMIGO.

CONVERSA POUCO E COSTUMA PASSAR O RECREIO NA SALA DE AULA, NA BIBLIOTECA OU EM ALGUM LUGAR NO PÁTIO, LONGE DA CORRERIA.

TEM DIAS QUE AURORA NÃO VAI NA AULA, TEM OUTROS QUE ELA VAI MAS PARECE QUE NÃO ESTÁ ALI...

MAS O CERTO É QUE OS DIAS VÃO PASSANDO E ELA CONTINUA SEM FAZER AMIGOS, SEUS COLEGAS JÁ ESTÃO JUNTOS NA ESCOLA HÁ ANOS E BRINCAM, CONVERSAM, JOGAM E SE DIVERTEM JUNTOS SEM A AURORA.

O QUE NÓS PRECISAMOS SABER É QUE, PARA AURORA, É MAIS DIFÍCIL FAZER E MANTER AMIGOS, POIS ELA É UMA MENINA AUTISTA.

VAMOS COMEÇAR NOS APRESENTANDO PARA ELA,
OI, AURORA! MEU NOME É: _____

MAS O QUE É O AUTISMO?

É O TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA).

O CÉREBRO DAS PESSOAS NÃO AUTISTAS SE DESENVOLVE ASSIM.
E O CÉREBRO DAS PESSOAS AUTISTAS SE DESENVOLVE DE UMA FORMA UM POUCO DIFERENTE!



É esse jeito diferente de funcionar lá dentro da cabecinha da Aurora que vai fazer ela ter o seu jeitinho próprio de ser aqui fora...❤️

O AUTISTA PODE SER DE NÍVEL 1, NÍVEL 2 OU NÍVEL 3. O QUE DEFINE ESSE NÍVEL É O QUANTO ELE PRECISA DE AJUDA PARA FAZER AS ATIVIDADES NO SEU DIA A DIA.

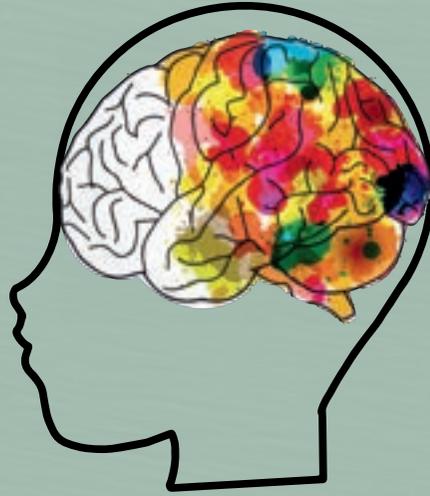
Se até a profe precisa de ajuda, está tudo bem a Aurora também precisar, né?

QUEM VAI SER MEU AJUDANTE DO DIA?



Você sabia que é o nosso cérebro que nos ajuda a perceber as sensações que vem de fora do nosso corpo?

Ele também tem muitas outras funções e é tão importante, que fica muito bem protegido por diversos ossos que formam o nosso crânio!



Para cuidar bem do seu cérebro é importante:

- Dormir pelo menos 8h por dia
- Praticar exercícios físicos (e usar capacete pra proteger a cabeça quando for indicado na prática do seu esporte)
- Alimentar-se bem
- Ler, jogar e resolver desafios matemáticos para manter o seu cérebro ativo.

VAMOS PRATICAR?

AJUDE A INFORMAÇÃO A ENCONTRAR
O CAMINHO CORRETO PELO
LABIRINTO DO CÉREBRO!

O CÉREBRO NOS AJUDA A PERCEBER OS SONS OU VIBRAÇÕES DE UMA MÚSICA TOCADA NO RECREIO, O CALOR E A SEDE QUE SENTIMOS DEPOIS DE UMA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, A LEMBRAR O CAMINHO DE VOLTA PRA CASA NA SAÍDA, NOS AJUDA A INICIAR MOVIMENTOS (COMO O DE COPIAR O QUE A PROFE ESTÁ DITANDO NA AULA), A FAZER UMA CONTA NA AULA DE MATEMÁTICA...

ELE TAMBÉM INFLUENCIA NAS REAÇÕES, EMOÇÕES E COMPORTAMENTOS QUE TEMOS EM DIFERENTES SITUAÇÕES DA NOSSA VIDA.

LABIRINTO DA INFORMAÇÃO

COMECE POR AQUI



TERMINE AQUI

E ESPECTRO, O QUE É AFINAL?

A PALAVRA "ESPECTRO" SIGNIFICA UMA REPRESENTAÇÃO QUE PODE SER USADA NAS CIÊNCIAS PARA INDICAR UMA VARIAÇÃO GRANDE DE CORES, POR EXEMPLO.



NO CASO DO AUTISMO É USADA PARA EXPLICAR UMA VARIAÇÃO BEM GRANDE DE CARACTERÍSTICAS QUE AS PESSOAS AUTISTAS PODEM TER. UM AUTISTA NUNCA É IGUAL AO OUTRO E, NA VERDADE, MUITAS VEZES É BASTANTE DIFERENTE...

POR ISSO, EVITE DIZER
"VOCÊ NÃO PARECE AUTISTA!"

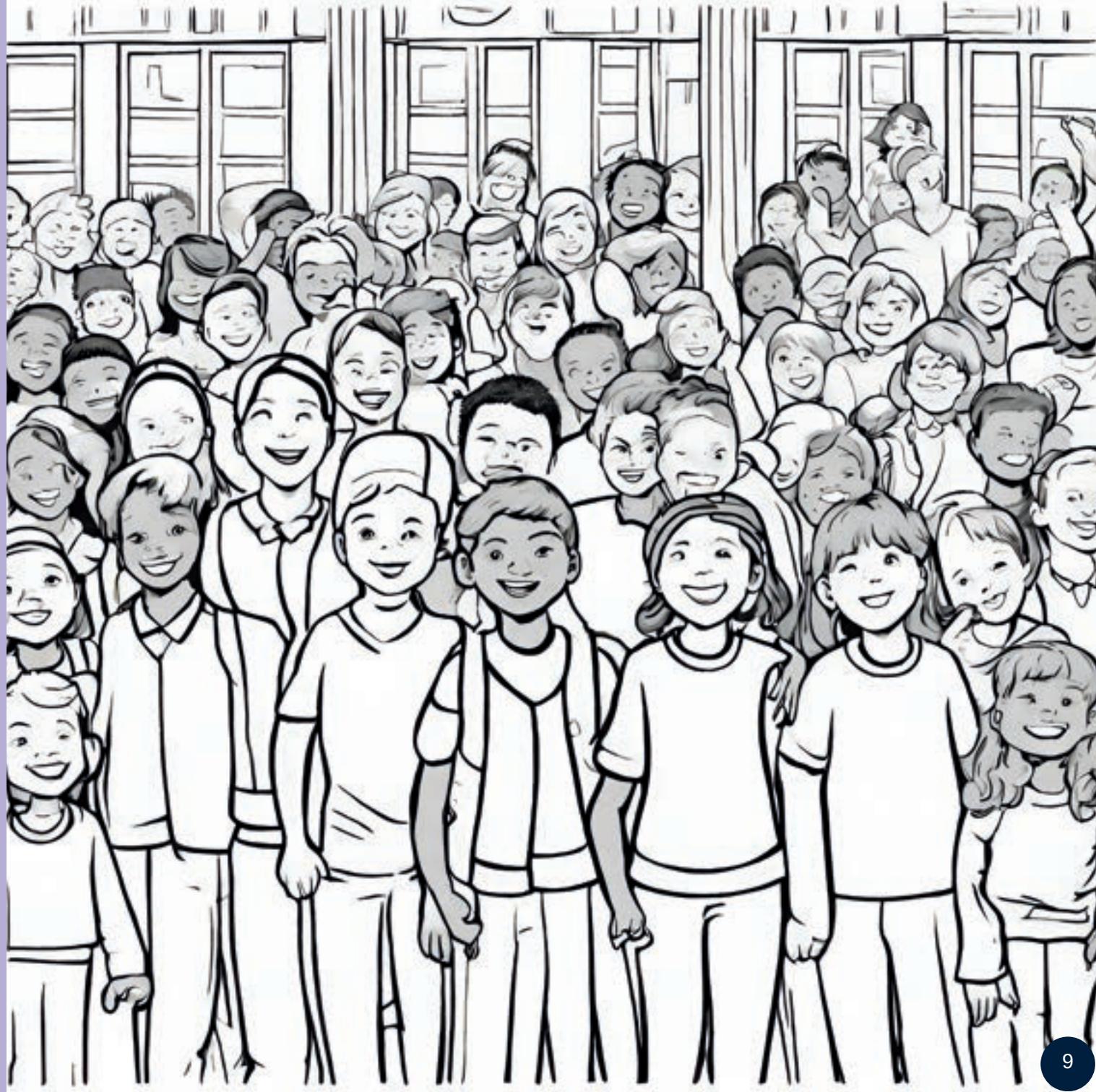
LEMBRE QUE O AUTISMO ESTÁ LÁ
DENTRO DA CABEÇA E NÃO POR
FORA DELA...RSRS



A ESCOLA TEM MUITOS
ALUNOS DIFERENTES.
NINGUÉM É EXATAMENTE
IGUAL, (NEM AQUELES
GÊMEOS QUE EU CONHEÇO
GOSTAM DAS MESMAS COISAS...)
MAS SE TEM UMA COISA QUE
TODOS NÓS TEMOS EM COMUM,
É ALGUMA DIFICULDADE PRA
FAZER ALGO, NÉ?
ENTÃO ESTÁ TUDO BEM...O
IMPORTANTE É A GENTE SABER
DISSO E SABER QUE PODEMOS
AJUDAR UNS AOS OUTROS!



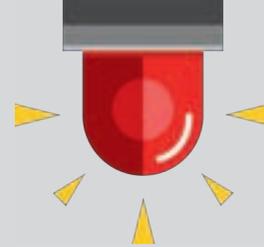
ENTÃO ME AJUDE COLORINDO
OS COLEGUINHAS NA IMAGEM?



COMO É SER AUTISTA?

PESSOAS AUTISTAS PODEM TER
HIPERSENSIBILIDADE (HIPER É
UMA **ALTA** SENSIBILIDADE)
OU **HIPOSENSIBILIDADE**
(HIPO É UMA **BAIXA**
SENSIBILIDADE)

ISSO QUER DIZER QUE
ELAS PODEM PERCEBER
**SONS, TOQUES, GOSTOS,
CHEIROS, LUZES OU CORES**
DE FORMA MUITO MAIS INTENSA
(OU MENOS INTENSA) DO QUE
UMA PESSOA NÃO AUTISTA!!!



GRITOS, CORRERIA, SINAL DA TROCA DE
PERÍODO, TODOS CONVERSAM AO MESMO
TEMPO, PROFESSORES FALANDO ALTO,
MÚSICAS E SONS DOS CELULARES NO PÁTIO
E SONS DOS COLEGAS NAS SALAS DE AULA...
CARTAZES E TRABALHOS COLADOS PELAS
PAREDES, MÓVEIS, LÂMPADAS E
VENTILADORES LIGADOS, COLEGAS SE
ESBARRANDO NO CORREDOR NA ENTRADA
PARA AS SALAS E SAÍDA PARA O RECREIO...
CHEIRO DE DESODORANTE, DE PERFUME, DA
MERENDA, TUDO JUNTO E MISTURADO!

CHAMAMOS TODOS ESSES DETALHES DE
ESTÍMULOS. A ESCOLA TEM BASTANTE DELES
NÃO É MESMO?

E COMO É A SUA ESCOLA?



VIVER EM UM AMBIENTE CHEIO DE ESTÍMULOS NÃO É FÁCIL PARA NINGUÉM. PARA A AURORA, É AINDA MAIS DIFÍCIL...



ELA PODE PRECISAR FICAR UM POUCO EM SILÊNCIO, OU NUM AMBIENTE UM POUCO MENOS ILUMINADO, OU TALVEZ COM MENOS PESSOAS POR PERTO...



O CÉREBRO DAS PESSOAS AUTISTAS FUNCIONA DE UMA MANEIRA MUITO DIFERENTE NESSAS HORAS E ELES PODEM TER DIFICULDADES PARA CONSEGUIR SUPORTAR ESSAS SITUAÇÕES E INTERAGIR (ENTENDER CONVERSAS, BRINCADEIRAS, GESTOS, PIADAS, RESPONDER PERGUNTAS E MENSAGENS...). MUITOS AUTISTAS PODEM EVITAR CONVERSAR TAMBÉM POR ISSO.

AUTISTAS PODEM FICAR MUITO TEMPO SEM CONSEGUIR REAGIR OU INTERAGIR EM UMA CRISE CONHECIDA COMO SHUTDOWN.

E isso não quer dizer que ela não gosta dos colegas, não é mesmo?

Só quer dizer que ela, às vezes, precisa descansar um pouquinho...

AURORA, VOCÊ PODE IR NA MINHA CASA HOJE?

Hoje eu não tô muito bem, tô um pouco cansada, tá?

TUDO BEM! DESCANSE... 

ALGUNS AUTISTAS
PODEM TER
CRISES DE
AGRESSIVIDADE.
ELAS SE CHAMAM
MELTDOWN.
FIQUE ATENTO
AOS SINAIS!



AUTISTAS PODEM
TENTAR FUGIR
CORRENDO DOS
ESTÍMULOS E
COLOCAR SUA
VIDA EM RISCO.
O NOME DESSA
CRISE É **ELOPING.**
O IDEAL É ELES
NÃO FICAREM
PERTO DE
PORTÕES DA
ESCOLA ABERTOS
POR ISSO.



SAIBA QUE ESTAS CRISES PASSAM E QUE NA HORA
EM QUE ELAS VÊM, O CÉREBRO AUTISTA PASSA
POR UMA DESREGULAÇÃO (UM MAU
FUNCIONAMENTO) E O AUTISTA NÃO CONSEGUE
CONTROLAR MUITO BEM O SEU COMPORTAMENTO.
POR ISSO, O MELHOR É CHAMAR UMA PESSOA
ADULTA PARA AJUDAR IMEDIATAMENTE!

**MUITO IMPORTANTE:
NÃO TENTE SEGURÁ-LO!**



SE PERCEBER QUE O COLEGA ESTÁ SEGURANDO OU
APERTANDO ALGO COM MUITA FORÇA, BATENDO EM
ALGO, FERINDO-SE OU FERINDO COLEGAS, AVISE O
PROFESSOR OU QUALQUER ADULTO POR PERTO.
ELE PODE ESTAR PRECISANDO DE AJUDA E NÃO SABE
COMO DIZER NO MOMENTO!

O IDEAL É TODOS MANTEREM A CALMA E
PROCURAREM FALAR BAIXO E REDUZIREM AO
MÁXIMO OS ESTÍMULOS AO REDOR (LUZES,
SONS, GRITOS, VOZES) E TAMBÉM EVITAREM
FICAR TOCANDO NO COLEGA AUTISTA.



cruzadinha

Horizontais:

2. Crise do autismo em que o autista pode ficar agressivo

4. Crise do autismo em que o autista não consegue interagir

6. Tipo de sensibilidade alta no autista

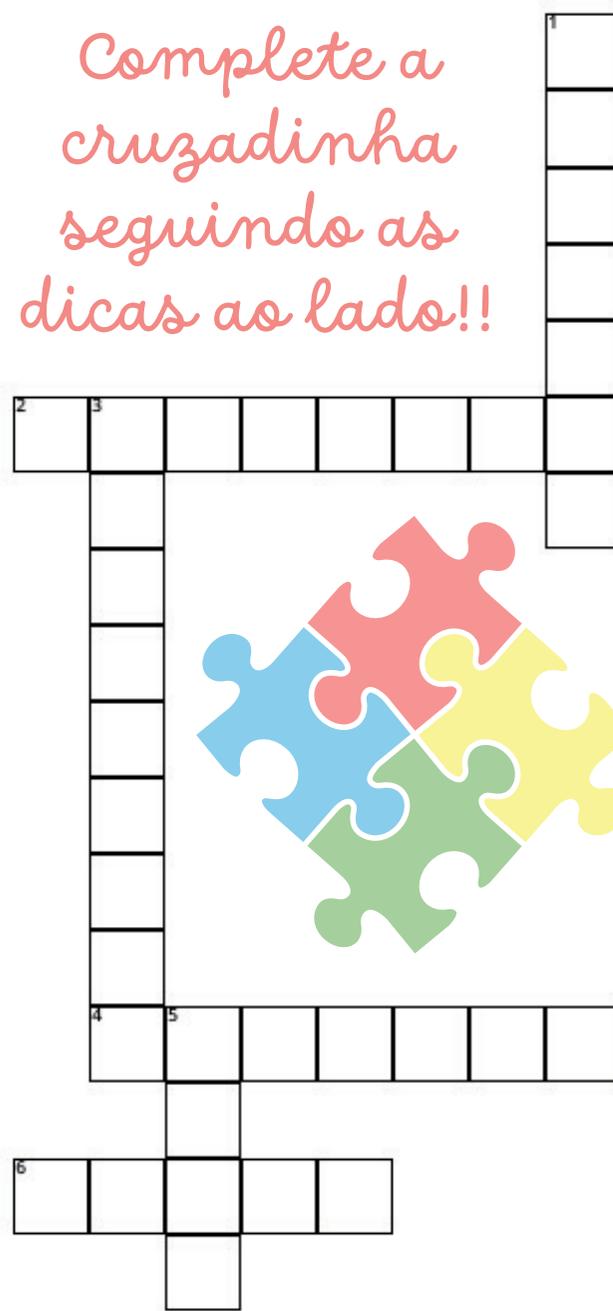
Verticais:

1. Crise do autismo em que o autista pode sair correndo

3. Detalhes que os autistas podem perceber de forma mais intensa

5. Tipo de sensibilidade baixa no autista

Complete a cruzadinha seguindo as dicas ao lado!!



COMO PODEMOS AJUDAR AURORA?

ALGUNS COMPORTAMENTOS AJUDAM A REGULAR, ORGANIZAR ESSA SOBRECARGA QUE O CÉREBRO AUTISTA ENFRENTA, SÃO ELAS:

STIMS HIPERFOCO ROTINA

STIMS

SÃO OS MOVIMENTOS REPETITIVOS QUE OS AUTISTAS PODEM FAZER COMO UMA MANEIRA DE LIDAR COM O ESTRESSE. POR EXEMPLO: AGITAR AS MÃOS, BALANÇAR O CORPO...

HIPERFOCO

AUTISTAS DESENVOLVEM ALGUNS ASSUNTOS RESTRITOS, ISSO QUER DIZER QUE VÃO GOSTAR DE CONVERSAR SOBRE ALGUNS ASSUNTOS MUITO MAIS DO QUE OUTROS.

ROTINA

TER UMA ROTINA AJUDA A PESSOA AUTISTA A CONTROLAR A ANSIEDADE DE NÃO SABER ALGO QUE PODE ACONTECER E EVITAR SURPRESAS. POR EXEMPLO: COMER SEMPRE AS MESMAS COMIDAS, SENTAR SEMPRE NO MESMO LUGAR...

Dicas: os stims fazem muito bem para os autistas!! Não tente evitar que ele faça se ele não estiver se prejudicando ou se ferindo e nem estiver ferindo ninguém, ok?

Descubra o assunto que o autista mais gosta, (pode ser uma boa para puxar conversa com ele!)

Se precisar mudar algum plano com autista, avise com antecedência...



CAÇA-PALAVRAS

Vamos procurar algumas palavras que foram citadas na nossa cartilha?

TEA
MELTDOWN
SHUTDOWN
ELOPING
AUTISMO
AURORA
ESTÍMULOS
CÉREBRO
HIPERFOCO
ROTINA

O	T	N	E	T	G	D	A	A	O	A	S
K	N	S	L	T	S	P	N	U	E	O	H
E	E	R	O	S	H	O	E	R	S	E	U
A	P	O	P	U	I	Y	N	O	T	C	T
U	S	T	I	M	P	T	T	R	Í	T	D
T	R	I	N	A	E	L	L	A	M	E	O
I	F	N	G	U	R	O	D	T	U	A	W
S	E	A	O	N	F	H	R	N	L	Y	N
M	E	L	T	D	O	W	N	O	O	E	P
O	R	C	Y	N	C	H	S	O	S	D	P
G	O	H	I	O	O	O	C	W	R	D	D
E	L	G	Y	C	É	R	E	B	R	O	E

VOCÊ SABE O QUE É BULLYING?

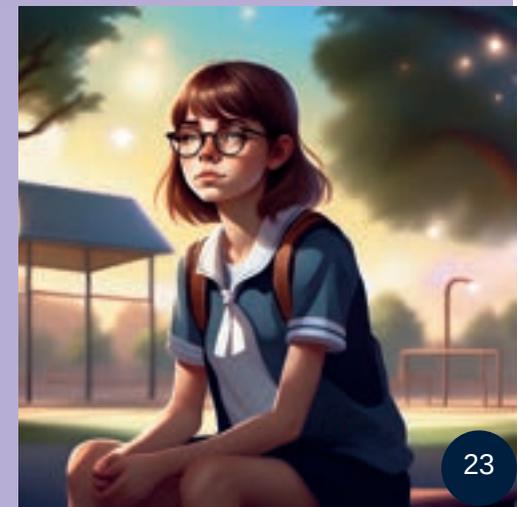
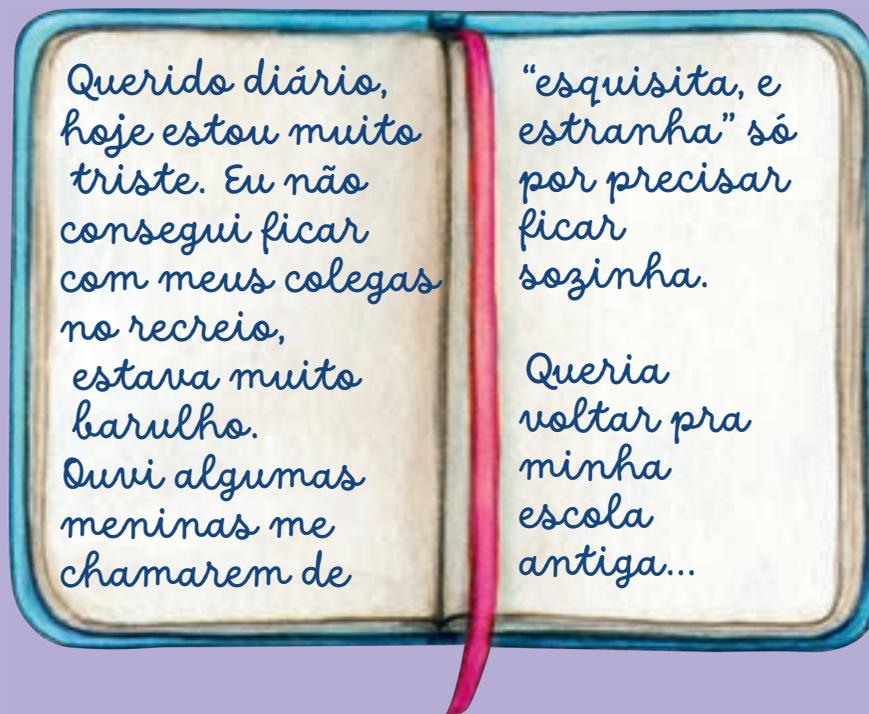
É UMA PALAVRA DE ORIGEM INGLESA QUE SIGNIFICA ASSEDIAR. MALTRATAR. AMEAÇAR.

É BULLYING QUANDO UM COLEGA:

- FAZ COMENTÁRIOS INTOLERANTES OU DESRESPEITOSOS SOBRE QUALQUER CARACTERÍSTICA OU DIFERENÇA DE OUTRO COLEGUINHA;
- COLOCA APELIDOS OU XINGA OS OUTROS;
- AMEAÇA OU AGRIDE FISICAMENTE ALGUÉM;
- CONTA MENTIRAS, FOFOCAS, ESPALHA FOTOS, VÍDEOS OU BOATOS SOBRE ALGUMA PESSOA;
- ESTRAGA MATERIAIS ESCOLARES DOS COLEGAS;
- EXCLUI OU ISOLA ALGUM COLEGA.



CRIANÇAS AUTISTAS COMO AURORA SOFREM ATÉ 3 VEZES MAIS BULLYING NAS ESCOLAS. DEVEMOS LEMBRAR QUE O AUTISMO É UMA CONDIÇÃO QUE NASCE COM A CRIANÇA (E QUE ELA NÃO TEM CULPA NEM ESCOLHA DE TER!)



NÓS SENTIMOS DIVERSAS EMOÇÕES,
MAS TEMOS 5 QUE SÃO BÁSICAS:

- ALEGRIA
- TRISTEZA
- MEDO
- RAIVA
- NOJO



AURORA TEM MAIS FACILIDADE DE SE
COMUNICAR POR MENSAGENS NO SEU CELULAR.
ELA ENVIOU UMA MENSAGEM COM UM EMOJI PARA SUA
AMIGA JULIANA DEPOIS DE SOFRER BULLYING NA ESCOLA..
QUAL EMOJI REPRESENTA MELHOR O SENTIMENTO
DE AURORA? _____

*Desenhe na mensagem do celular qual emoção
você sentiria.*



ALEGRIA



TRISTEZA



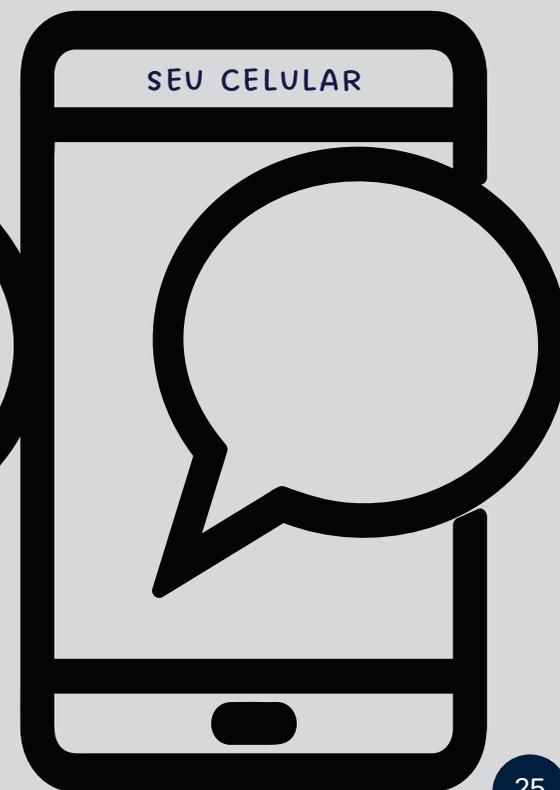
MEDO



RAIVA



NOJO



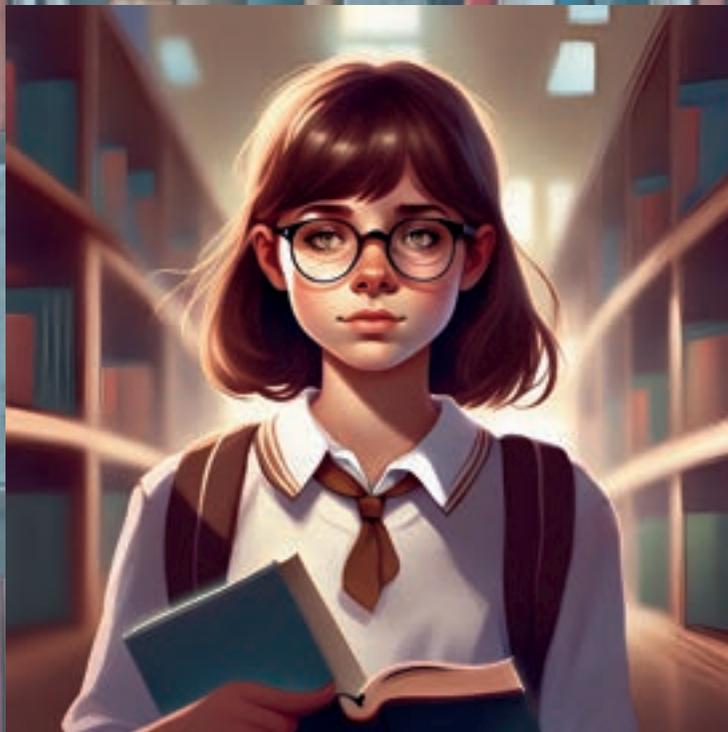
Ninguém gosta de sofrer bullying. O bullying é um tipo de violência, é uma agressão, é maltratar alguém!

A pessoa que sofre o bullying pode desenvolver traumas e depressão com a tristeza que sente.

As colegas que falaram da Aurora não conheciam as diferenças características do autismo, por isso é importante falarmos sobre isso, ok?

Para combater o bullying (e os nossos preconceitos) nós temos que ter conhecimento e contato com as pessoas diferentes de nós! ♥





POR CAUSA DA SUA HIPERSENSIBILIDADE COM OS SONS, AURORA GOSTA DE FREQUENTAR A BIBLIOTECA NO RECREIO.

COM ISSO, ELA ACABOU DESENVOLVENDO HIPERFOCO (MUITO INTERESSE) EM LIVROS.

FOI ASSIM QUE ELA CONHECEU JAMILE, UMA MENINA DE OUTRA TURMA QUE TAMBÉM GOSTAVA DE LIVROS.

A JAMILE SABE QUE AURORA É DIFERENTE DELA, MAS TAMBÉM SABE QUE ELAS TEM MUITO EM COMUM... E NENHUMA DELAS FICA PRESTANDO MUITA ATENÇÃO NAS DIFERENÇAS, AFINAL, ELAS ESTÃO MUITO MAIS INTERESSADAS EM TROCAR HISTÓRIAS QUE LEEM NOS LIVROS E SE DIVERTEM MUITO COM ISSO... ❤️



