

S.O.S.

Férias

Um guia para famílias atípicas



## Introdução

Que delícia, as férias chegaram! Agora é o momento de descansar, curtir com as pessoas que amamos e os amigos.

O período de recesso é mágico para a maioria das famílias. Mas nós sabemos o quão desafiador ele pode ser para aquelas que têm integrantes atípicos, sejam eles crianças, adolescentes ou adultos.

**Pensando em ajudá-los a tornar as férias dos pequenos mais agradáveis para todos, nós desenvolvemos a Cartilha S.O.S. Férias.**

Nela, você encontra dicas que irão auxiliar em diversos âmbitos do recesso de fim de ano: as viagens, possíveis frustrações, como dar continuidade aos estímulos das terapias, atividades e muito mais!

Esperamos que a nossa cartilha seja útil para a sua família e contribua para a construção de bons momentos.

Boa leitura!



- 1 **Férias do autista: desafios e dicas práticas**
- 2 **Como dar continuidade às estimulações em casa?**
- 3 **Cuidado com os eletrônicos**
- 4 **Viagens**
- 5 **Três atividades para as férias**
- 6 **Prancheta de previsibilidade (recesso)**
- 7 **História social (viagem)**



## Férias do autista: desafios e dicas práticas

Antes de mais nada, é importante levarmos em consideração que essa cartilha não é uma regra. Cada família tem fatores sociais, financeiros e até mesmo geográficos que, juntos, formam contextos únicos. Por isso, as situações que ilustramos aqui podem não representar a realidade das férias de todo mundo, combinado?

Passamos o ano todo pensando nelas: as férias! Não há nada melhor que descansar, estar junto de pessoas especiais e, quem sabe, conhecer lugares novos. Mesmo que essa seja a realidade de muitos, para as famílias de pessoas atípicas, pode não ser bem assim!

Isso porque esse período envolve a quebra na rotina, viagens, mudanças no cardápio, interações sociais mais intensas e outras questões que, se não forem bem trabalhadas, podem gerar crises e até mesmo traumas em autistas.

Vamos explicar melhor cada uma delas e como é possível amenizá-las para tornar as férias as mais tranquilas possíveis para essas pessoas.

### 1. A quebra de rotina



Com o fim ano, chega também o recesso das atividades escolares e terapêuticas. Essa quebra no padrão da rotina pode ser muito estressante para o autista que, geralmente, a considera essencial para sua autorregulação, ou seja, sua capacidade de regular o próprio comportamento, emoções e o nível de excitação em resposta ao ambiente.

Nesse sentido, não ter conhecimento das atividades que serão feitas ao longo do dia pode gerar muito estresse e ansiedade, já que não há insumo para o preparo emocional, social e até sensorial que elas possam exigir.



## **Dica 1: Comunique as mudanças com antecedência!**

Como falamos, o autista precisa saber quais eventos estão por vir para se sentir seguro e se autorregular. Conversar sobre as férias antes delas chegarem de fato, explicando como será a rotina adaptada do período, quais atividades serão suspensas e quais serão realizadas é uma ótima forma de evitar grandes surpresas e crises.

## **Dica 2: Prancheta de previsibilidade e histórias sociais**

Recursos visuais são ótimos para reforçar o aprendizado. As histórias sociais e as pranchetas de previsibilidade, que usam de imagens para explicar situações para pessoas autistas, são ótimas nesse sentido. Além disso, elas podem ser adaptadas para a realidade de cada família, incluindo atividades específicas de suas programações de férias. No fim deste material, temos um exemplo de prancheta de previsibilidade para o recesso da escola e um exemplo de história social para viagens.

## **2. A solidão**

Mesmo com o recesso das atividades escolares, as crianças e os adolescentes continuam se reunindo com os amigos durante as férias. Ir ao parquinho, fazer piqueniques, brincar na casa do colega, passear no shopping e festas do pijama são atividades que, comumente, fazem parte da programação deles nesse período.

Infelizmente, é comum vermos relatos de autistas que ficam de fora dessas reuniões. As dificuldades sociais desses indivíduos acentuam ainda mais essas situações de exclusão, que geram muita tristeza para eles.

## **Dica 1: Valide os sentimentos**

O principal conselho, neste caso, é validar os sentimentos do autista, ressaltar suas qualidades e, principalmente, incentivá-lo a criar laços de amizade com colegas que os respeitem e os considerem.



## **Dica 2: Procure por atividades sociais e recreativas**

Muitas escolas e instituições promovem atividades para crianças e jovens durante as férias. Se encontrar uma iniciativa que seja do interesse do seu filho, não hesite em levá-lo! Só não se esqueça de comunicar antecipadamente.

## **Dica 3: Tome a iniciativa**

Organize pequenos eventos com pessoas do círculo social do autista. É legal trazer os interesses dele para esse dia: seja na decoração, no tema das atividades ou do filme, por exemplo. O importante é estimular a autonomia e a interação social dele com os pares!

## **3. As sobrecargas sociais, sensoriais e emocionais**



Durante as férias, a casa fica cheia, encontramos várias pessoas queridas e, por conta das comemorações, estamos sempre em meio aos mais diversos barulhos e estímulos.

E nós sabemos que isso pode gerar muito estresse para alguns autistas, principalmente aqueles que têm mais dificuldades sociais ou apresentam o Transtorno do Processamento Sensorial (TPS).

Infelizmente, não podemos controlar todo o ambiente à nossa volta, ou a forma como todos irão interagir conosco. Além de comunicar o autista antecipadamente, existem outras dicas para superar os desafios de sobrecargas sociais, sensoriais e emocionais comuns em eventos com muitas pessoas:

### **Dica 1: Não force interações sociais**

Nossas crianças e nossos jovens devem ter seus espaços respeitados. Não faz sentido cobrar intimidade e proximidade com membros da família ou outras pessoas que não fazem parte do seu convívio.



O que pode ser feito é:

- Antes da reunião, mostre fotos das pessoas que estarão lá e fale um pouco sobre cada uma delas;
- Se possível, informe a todos os envolvidos sobre possíveis limitações sociais do autista, para que não existam expectativas injustas sobre ele e, muito menos, impressões erradas ao seu respeito;
- Apresente ambas as partes e deixe que sua relação se desenvolva naturalmente.

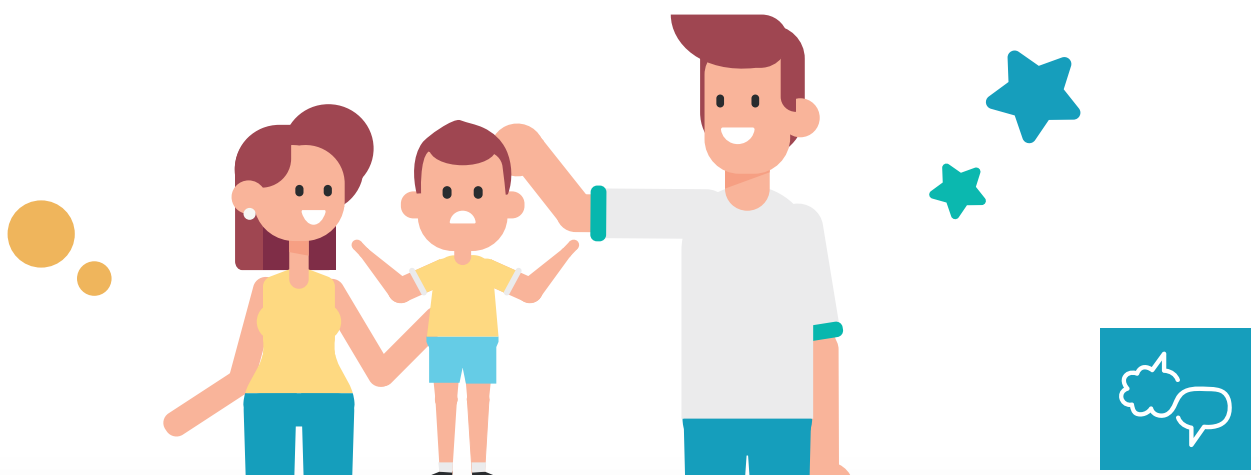
### **Dica 2: Certifique-se sobre o conforto**

Reservar um espaço para o autista ficar quando estiver desconfortável é uma ótima opção. Mas também é legal que a festa se adapte quando for possível! Abaixar o volume da música e diminuir algumas luzes já ajudam bastante.

Além disso, existem outros fatores não relacionados ao ambiente que podem deixar a pessoa autista mais à vontade. Deixe que ela escolha roupas que a deixem confortável, deixe disponível alguns dos brinquedos e objetos preferidos e, se necessário, leve alimentos de sua preferência.

### **Dica 3: Dê tarefas e reforce as boas atitudes**

A participação na comemoração é muito importante para a criança se sentir incluída e não ficar entediada. Faça propostas, dê opções de tarefas e deixe que ela escolha o que gostaria de fazer. Quando o pequeno realizar algo positivo, sempre elogie ou, se quiser, ofereça reforçadores físicos.



## Como continuar as estimulações em casa?

Uma das coisas mais importantes para as famílias de autistas, em especial crianças e adolescentes, é a continuidade dos estímulos para que eles atinjam as metas estipuladas no plano terapêutico. E nas férias, temos um detalhe crucial: o recesso das clínicas e dos profissionais.

Nós sempre falamos que, para um indivíduo com atrasos no desenvolvimento, todo minuto conta. Por isso, é imprescindível que as famílias se capacitem para continuar as atividades das terapias em casa. E isso não vale só para o período das férias, afinal, a família sempre deve estar engajada no tratamento.

Mas aqui estão algumas dicas práticas para garantir que os meses de férias sejam produtivos e contribuam para o desenvolvimento desses indivíduos:

1. **Antes das férias comecem, certifique-se de entrar em contato com o terapeuta e tomar conhecimento de quais habilidades estão sendo trabalhadas naquele momento.**
2. **Se possível, participe das últimas sessões de terapia antes do recesso. É importante observar as estratégias usadas pelo terapeuta e a finalidade de cada uma das atividades.**
3. **Antes do recesso, faça e grave as estimulações em casa. Mostre as gravações para o terapeuta na intenção de ver quais pontos precisam ser melhorados!**
4. **Certifique-se de que todos os familiares aptos a auxiliar nas estimulações em casa estejam participando desse processo de aprendizagem. A colaboração entre todos torna o período mais tranquilo e é de extrema importância para o desenvolvimento do autista como um todo.**





## Cuidado com os eletrônicos

Não é segredo que o uso excessivo de eletrônicos prejudica o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes, principalmente nas áreas da criatividade e socialização.

Nas férias é preciso ter mais cautela ainda, já que eles podem se acostumar com a presença integral das telas e ter dificuldade para voltar à rotina depois.

Pensando nisso, separamos algumas dicas para te ajudar a evitar que isso aconteça:

### Dica 1: Dê responsabilidades!

Faça a divisão de algumas tarefas da rotina da casa com os pequenos, dentro das condições de cada um. Por exemplo:

- **Aguar as plantas;**
- **Alimentar os animais;**
- **Arrumar os brinquedos;**
- **Tirar o lixo.**

### Dica 2: O tédio tem o seu valor!

As famílias sentem que devem evitar o tédio a todo custo, sendo que, na verdade, ele pode ser benéfico para todos em fase de desenvolvimento ao estimular habilidades como:

- **Criatividade;**
- **Imaginação;**
- **Autonomia;**
- **Reflexão;**
- **Resolução de conflitos.**



### **Dica 3: Atividades físicas**

Os exercícios são benéficos para todos. Reunir a família para dançar ou para uma caminhada ao ar livre, nem que seja 20 minutos por dia, vai fazer a diferença e aproximar todo mundo!

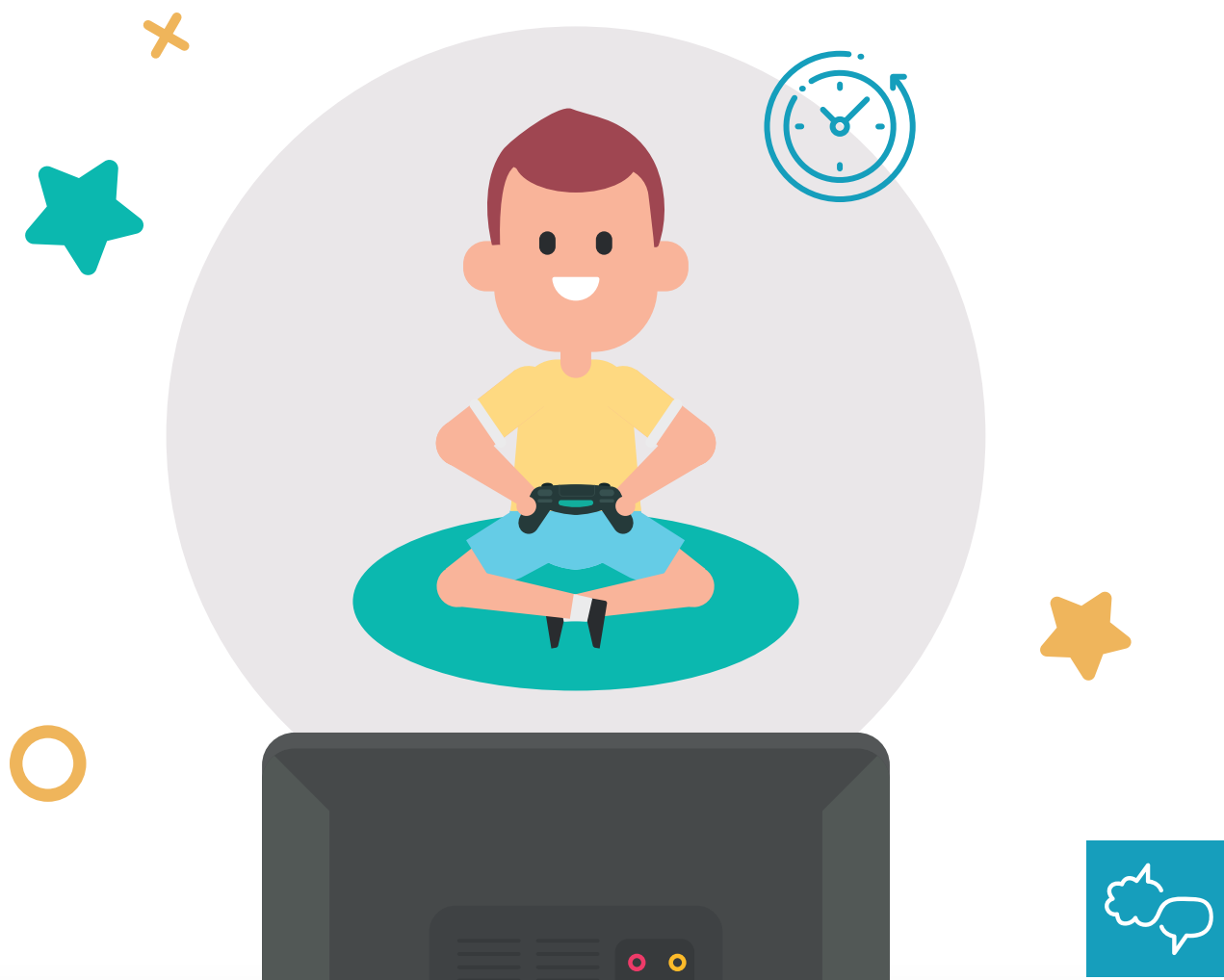
### **Dica 4: Estipule um horário!**

Recomenda-se que os pequenos até 2 anos não tenham acesso aos eletrônicos, mas nem sempre isso é viável e depende de cada família...

### **Dica 5: Atividades pós-telas!**

Uma maneira de deixar os momentos off-line mais atrativos é trazendo-os para a vida real!

Você pode propor um desenho, uma brincadeira ou até uma contação de histórias com base no conteúdo que eles estavam acessando nas telas.



A viagem com pessoas autistas pode ser um desafio, já que inclui algumas mudanças na rotina e muitos estímulos externos, que não podemos controlar.

Mas precisamos aprender e criar estratégias para esses momentos, afinal, nossas crianças e jovens também devem sair de casa, se desenvolver, ter acesso a novas experiências. Isso faz bem para eles e para nós!

Com paciência e planejamento é possível amenizar ou até driblar alguns dos principais desafios que o autismo pode impor em viagens. É importante lembrar que cada autista tem suas particularidades, então, é interessante observar e pensar em estratégias que sejam mais adequadas para ele.

Viajar é bom, cria memórias positivas em família e fortalece vínculos! Aqui vão algumas dicas:

## **Dica 1: Comece com passeios menores**

Para identificar possíveis dificuldades de adaptação do autista e criar estratégias antes da viagem, faça pequenos passeios - em restaurantes da cidade ou parques públicos, por exemplo.

## **Dica 2: Previsibilidade**

Criar uma rotina e antecipar os acontecimentos é essencial! Comunicar o passo a passo de cada dia fará o autista se sentir mais seguro. Você pode usar histórias sociais e imagens para isso.

## **Dica 3: Suportes visuais**

Você pode criar cards, pranchetas de previsibilidade e histórias sociais com imagens mostrando a sequência dos eventos da viagem: no carro, no aeroporto, no check-in, etc. Isso para a ida e para a volta!



## **Dica 4: Atendimento prioritário**

Autistas têm os mesmos direitos das pessoas com deficiência, o que inclui o atendimento preferencial ou prioritário. A situação já pode ser estressante, então é uma maneira de evitar mais desgastes.

## **Dica 5: Objetos de segurança**

Levar um brinquedo, um livro ou objeto que o autista gosta pode ser uma boa forma de mantê-lo calmo. Os protetores auriculares, que diminuem os ruídos de ambientes mais barulhentos, também podem ajudar.



### 1. Massinha caseira!

Quando falamos de atividades sensoriais, a massinha é uma grande aliada na hora de mesclar o lúdico com as sensações causadas pela modelagem do material.

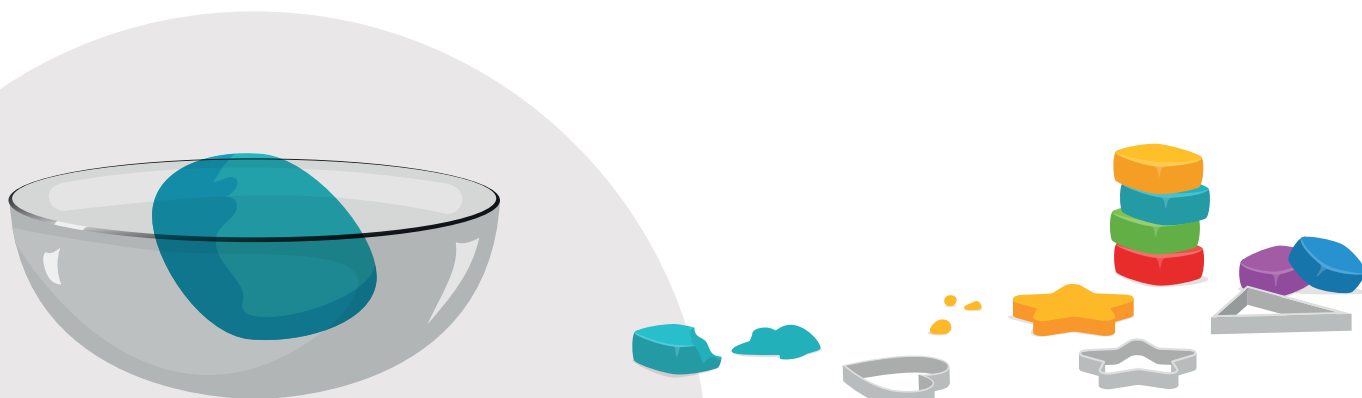
Além disso, podemos trabalhar várias etapas, desde a preparação da massinha até a hora da atividade!

**Então, para começar, vamos preparar a massinha. Separe os ingredientes:**

- 1/2 xícara de água morna;
- 1/2 xícara de farinha;
- 1/4 de xícara de sal;
- 1 colher de sopa de vinagre ou suco de limão;
- 1 colher de chá de qualquer óleo;
- Corante alimentício.

Para transformar tudo isso em massinha, adicione todos os ingredientes em um recipiente e misture até que a massa fique homogênea.

Aí é só separar a massa em bolinhas e fazer um pequeno buraco no meio delas; depois, adicione um pouquinho do corante e misture bem!



## 2. Pintura com sopro!

Vamos fazer uma pintura com sopro?

### Você vai precisar de:

- Folhas sulfite ou cartolina;
- Alguns canudos;
- Colher ou pincel;
- Tintas guache de várias cores;
- Água.



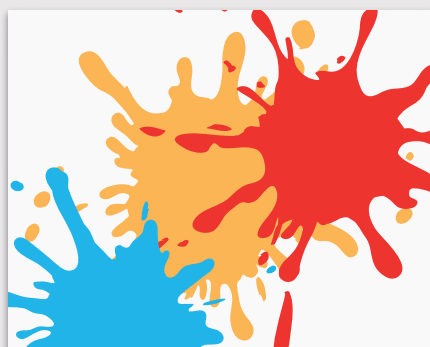
### Modo de fazer:

Misture as tintas com água em um copo ou recipiente fundo para não transbordar. A água é só para diluir o guache, cuidado pra não usar demais!

Coloque as folhas ou cartolinas no chão ou na mesa e com ajuda de uma colher ou de um pincel, coloque um pouco da misturinha de tinta com água no centro do papel escolhido.

Por fim, com o canudo, comece a soprar a misturinha para que ela crie diferentes formas. A criança pode soprar por todas as direções e usando a intensidade que desejar.

Use a imaginação e a combinação das cores para criar desenhos abstratos e divertidos. Cada sopro vai criar uma forma diferente!



### 3. Trabalhando as emoções!

Atividades lúdicas para aprender a trabalhar as emoções são super importantes! Independente de diagnóstico, ensinar as crianças a reconhecerem emoções é algo valioso por toda a vida delas.

O legal de usar a massa de modelar para essa atividade é que ela adiciona o fator sensorial e possibilita criar diferentes formas e texturas, além do desenho.

Sempre que a criança estiver passando por um momento emocional, lembre-a desta atividade para ajudá-la a reconhecer e compreender o que está sentindo. Será muito valioso! Confira o passo a passo:

#### Você vai precisar de:

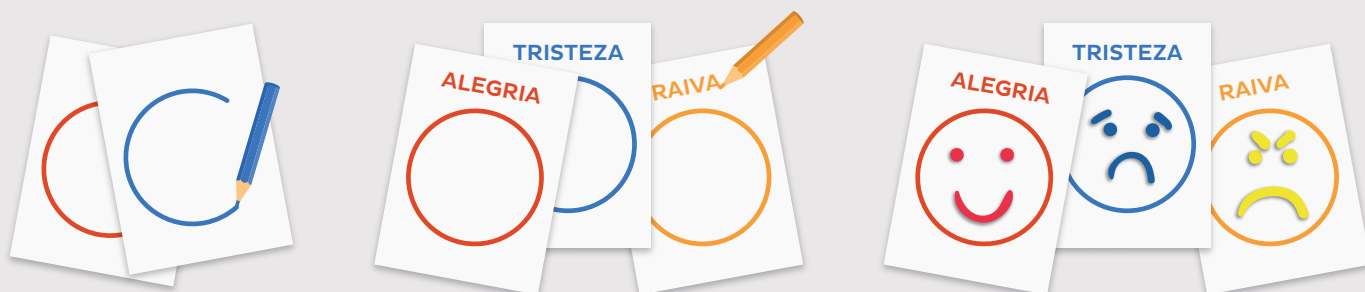
- Massinha;
- Algumas folhas de papel;
- Canetinha, giz ou lápis de cor.



#### Modo de fazer:

No centro dos papéis, desenhe círculos para demarcar onde será o rostinho. No topo de cada folha escreva uma emoção: alegria, tristeza, raiva, cansaço...

Agora é só brincar! Junto com a criança, use a massinha para moldar os olhos, sobrancelhas e boca de cada uma das expressões.



**Quer mais dicas de atividades?** No perfil do **Instituto Singular** no Instagram ou das **Clínicas**, temos diversas ideias para tornar as férias da sua família ainda mais divertidas!



## Prancheta de previsibilidade (recesso)

1- As férias são um período em que não temos aula e nem terapias.



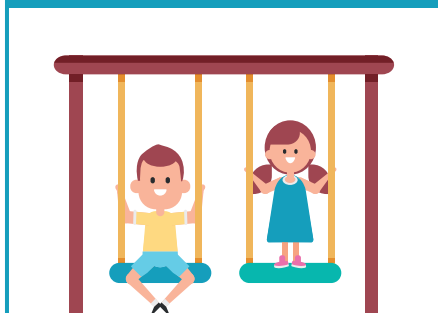
2- Todos descansam nas férias: a família, os amigos, os professores e os terapeutas.



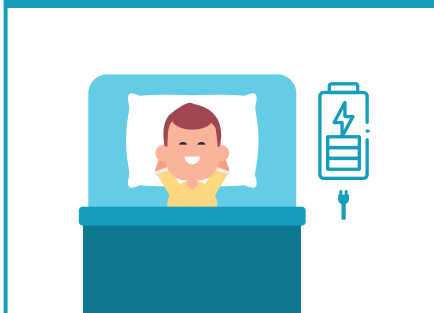
3- Nas férias, podemos ficar em casa ou passear muito e descobrir novos lugares legais.



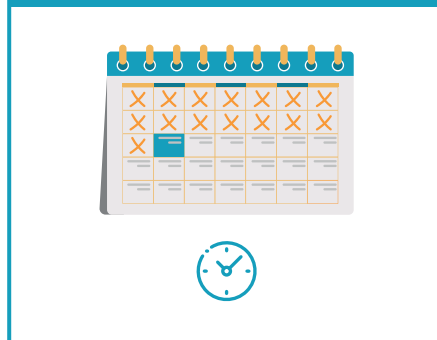
4- Além disso, podemos brincar e nos divertir com aqueles que gostamos.



5- As férias também são para descansar e recuperar as energias!



6 - Uma hora as férias chegam ao fim.



7- Quando as férias terminam, voltamos para a escola e para as terapias.



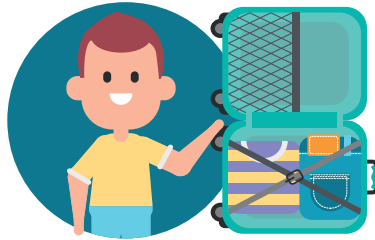


## História social (viagem)

Que legal, vou viajar com a minha família!



Antes de viajar, eu ajudo minha família a arrumar as malas.



Nós podemos viajar de carro, de ônibus ou de avião.



Quando chegamos ao destino, vamos até o hotel para descansar e deixar nossos pertences.



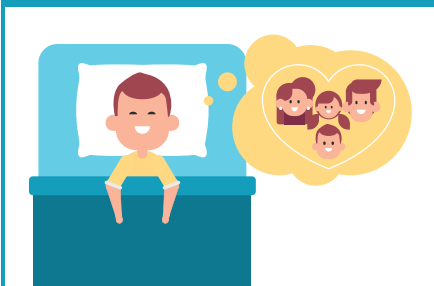
Em viagens, nós conhecemos lugares novos e muito legais.



Também fazemos atividades divertidas e diferentes.



Nós também dormimos fora de casa, mas isso não é um problema, pois estou seguro com a minha família.



Se eu me sentir triste ou incomodado, posso conversar com meus pais, pois eles irão me entender.



Na hora de ir embora, arrumamos as malas, pegamos o transporte e voltamos para a casa!





# INSTITUTO SINGULAR

MAYRA GAIATO

