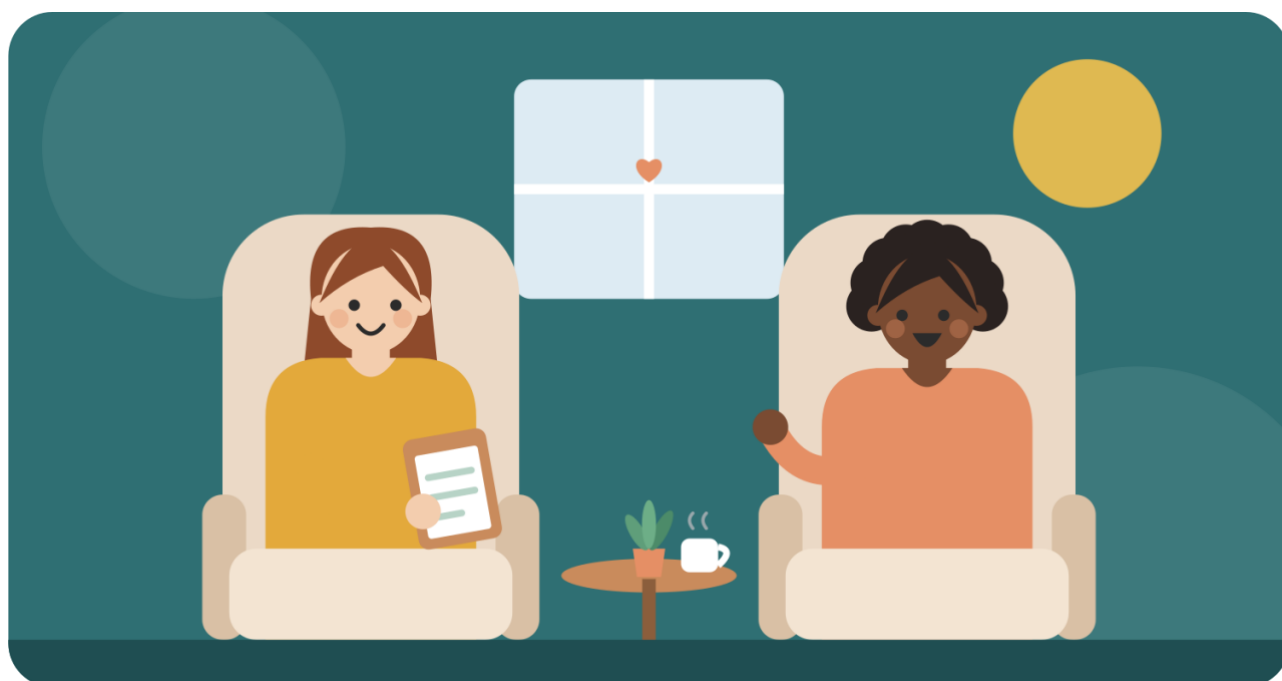


CADERNO DE EXERCÍCIOS

Saúde mental

Um caderno de reflexão e psicoeducação sobre bem-estar, ansiedade, humor e apoio, pensado para adultos autistas.



Uma palavra do autor

«Este caderno não foi criado para te ajudar a parecer menos autista. Foi criado para te ajudar a cuidar da tua saúde mental, sendo autista.»

Sou o Pedro Rodrigues, psicólogo clínico, e trabalho maioritariamente com adultos autistas.

Ao longo da minha prática tenho constatado que muitas das dificuldades de saúde mental vividas por pessoas autistas não resultam de falta de capacidades, mas da falta de conhecimento sobre as suas próprias necessidades e de estratégias pensadas para o seu modo de funcionar. Com frequência, a ansiedade, a tristeza ou o cansaço são o resultado de anos de esforço para corresponder a um mundo que não foi desenhado para elas.

Este caderno foi criado com esse propósito: dar-te informação clara e ferramentas práticas para reconheceres os sinais de ansiedade e de depressão, perceberes o que te ajuda e o que te desgasta, saberes quando e onde pedir ajuda e construíres o teu próprio plano de bem-estar.

Não vais encontrar aqui regras nem um plano igual para toda a gente. Vais encontrar perguntas, exemplos e exercícios que podes experimentar, adaptar ou deixar de lado. O especialista na tua própria experiência és tu; este caderno existe apenas para te ajudar a ouvi-la com maior clareza.

Espero que sirva como ponto de partida para esse percurso.

Pedro Rodrigues

Psicólogo clínico · www.autismonoadulto.com

Antes de começar

Este caderno foi pensado para te ajudar a conhecer melhor a tua saúde mental, a reconhecer sinais de sobrecarga, ansiedade e tristeza, e a preparar formas de cuidar de ti. Não há respostas certas nem erradas.

Como usar este caderno

- Faz os exercícios pela ordem que quiseses e salta os que, neste momento, não te dizem nada.
- Podes escrever frases completas, listas de palavras soltas ou até desenhar.
- Podes fazê-lo sozinho/a, com um/a psicólogo/a ou com alguém da tua confiança.
- Volta a estas páginas mais tarde: o que sentes hoje pode mudar, e isso é normal.
- Os quadros «Saber mais» trazem informação psicoeducativa. Serve-te deles como ponto de partida para pensar e conversar, não como regras.



SABER MAIS

Uma nota importante

Este caderno tem fins educativos. **Não serve para fazer diagnósticos** nem substitui o acompanhamento de um/a psicólogo/a, médico/a ou psiquiatra. Os sinais descritos são comuns: ter alguns deles não significa, por si só, que tens uma perturbação. O que conta é a sua intensidade, a duração e o impacto que têm na tua vida.

Sobre a linguagem: usamos «autista» e «pessoa no espectro do autismo» como expressões equivalentes; podes usar a que preferires.



SE PRECISARES DE AJUDA AGORA

Se estiveres em sofrimento agora

Se estás em perigo imediato, liga **112**. Se tens pensamentos de acabar com a vida ou de te magoares, ou estás preocupado/a com alguém, a **Linha Nacional de Prevenção do Suicídio (1411)** é gratuita e funciona 24 horas por dia. Para falar com um/a psicólogo/a, podes ligar para o **SNS 24 (808 24 24 24)**. Entras mais contactos nos módulos 4 e 10.

O que vais encontrar

1. Cinco formas de cuidar da tua saúde mental
2. Ansiedade: o que acontece no corpo
3. Estratégias para gerir a ansiedade
4. Depressão: sinais e sintomas
5. Álcool e outras substâncias
6. Cuidar do corpo: hábitos e movimento
7. Relaxamento e gratidão
8. Terapia, intervenções e tratamentos
9. O meu plano pessoal de bem-estar
10. Apoios e serviços em Portugal

Cinco formas de cuidar da tua saúde mental

Cuidar da saúde mental não é só tratar os problemas quando aparecem; é também criar, no dia a dia, condições para nos sentirmos melhor. Uma proposta muito conhecida resume-se a cinco ações simples (Aked et al., 2008). Usa-as como ponto de partida e adapta-as ao teu modo de funcionar.

 Liga-te aos outros	Cultiva relações com as pessoas à tua volta. Ligar-te não tem de significar grupos grandes nem conversas longas: uma mensagem a um amigo, um café com uma só pessoa, uma atividade em paralelo (jogar, caminhar, ver algo em silêncio) ou uma comunidade sobre um interesse teu contam.
 Sê ativo/a	Encontra uma atividade de que gostes e torna-a parte da tua vida: caminhar, dançar, nadar, fazer yoga... O importante é que o corpo se mova e que isso seja agradável para ti.
 Continua a aprender	Experimentar coisas novas, ou aprofundar os teus interesses, aumenta a confiança e o sentimento de competência. Os interesses especiais são uma excelente fonte de bem-estar.
 Dá aos outros	Ajudar os outros pode aumentar a nossa própria felicidade. Pode ser algo pequeno: partilhar o que sabes, ajudar alguém numa tarefa, cuidar de um animal ou fazer voluntariado num contexto que te seja confortável.
 Presta atenção	Estar atento/a ao momento presente, ao teu corpo e às tuas emoções, e praticar a autorreflexão. Os exercícios deste caderno são uma forma de atenção.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Aptidão mental

Pensa em coisas que podes fazer para cuidar da tua saúde mental. Anota as tuas ideias abaixo. Tenta incorporar algumas na tua rotina diária e repara em como te ajudam.



SABER MAIS

As cinco formas podem ter de ser adaptadas

Para muitas pessoas autistas, «ligar-se aos outros» ou «ser ativo» tal como costuma ser descrito (grupos, ginásios, eventos) pode ser cansativo ou desconfortável. Isso não quer dizer que estejas a fazer algo errado: quer dizer que a forma tem de se ajustar a ti. Podes preferir contactos um a um, ambientes calmos, horários previsíveis e atividades ligadas aos teus interesses.



SABER MAIS

Saúde mental e autismo: o que sabemos

Numa revisão de estudos com adultos autistas, cerca de **27%** tinham uma perturbação de ansiedade e **23%** uma perturbação depressiva na altura da avaliação (Hollocks et al., 2019). Estes valores são bastante superiores aos habitualmente observados na população geral, embora a maioria dos estudos tenha sido feita em amostras clínicas.

Isto **não quer dizer que o autismo «cause» ansiedade ou depressão**. Contribuem muitos fatores: anos de esforço para se adaptar e esconder dificuldades (camuflagem; Hull et al., 2017), sobrecarga sensorial, isolamento, experiências de incompreensão ou de bullying, mudanças imprevistas e dificuldade em aceder a apoio adequado.

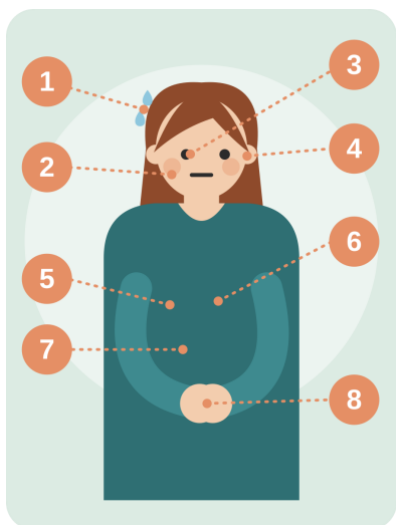
Outro problema é que o sofrimento é muitas vezes atribuído «ao autismo» e não é investigado. Se algo mudou em ti, se é mais intenso ou dura há semanas, vale a pena avaliar. São situações que se podem tratar.

MÓDULO 2

Ansiedade: o que acontece no corpo

A ansiedade é uma resposta natural do corpo perante algo que ele interpreta como ameaça ou incerteza: prepara-nos para lutar, fugir ou ficar paralisados. Torna-se um problema quando é muito frequente, muito intensa ou difícil de controlar, e interfere com a tua vida.

Sinais e sintomas físicos



- 1 Pele.** Suores, arrepios, sensação de calor ou de frio.
- 2 Rosto.** Podes ficar pálido/a ou corado/a.
- 3 Olhos.** Pupilas dilatadas, visão «em túnel» e maior sensibilidade à luz.
- 4 Ouvidos.** Os sons parecem mais fortes; a audição fica mais alerta.
- 5 Pulmões.** Respiração rápida e superficial, sensação de falta de ar.
- 6 Coração.** Bate mais depressa ou com mais força.
- 7 Estômago.** Náuseas, «nó» no estômago, vontade de ir à casa de banho.
- 8 Mãos e pés.** Frios, húmidos ou a tremer.

Também são comuns tensão muscular, dores de cabeça, dificuldade em dormir e em concentrar-te.



SABER MAIS

Como a ansiedade pode surgir no autismo

- **Sentes primeiro o corpo.** Algumas pessoas autistas têm dificuldade em identificar e descrever emoções (alexitimia) ou em notar os sinais do corpo (interocepção): só mais tarde percebem que estavam ansiosas (Kinnaird et al., 2019).
- **Mais rotinas e rituais,** necessidade de que tudo fique igual, mais stimming e maior sensibilidade a sons, luz ou toque.
- **Evitar** situações novas ou sociais, ficar irritável, ou chegar a meltdowns ou shutdowns.
- **A incerteza pesa muito:** não saber o que vai acontecer, o que esperam de ti ou como vai correr.
- Estes sinais podem ser confundidos com «traços do autismo». Ajuda comparar com o teu habitual: o que é novo, mais intenso ou mais frequente?

O meu diário de ansiedade

Durante uma ou duas semanas, regista os momentos em que te sentiste ansioso/a. Aos poucos, vais ver padrões.

Situação	Sinais no corpo	Pensamentos	O que fiz	De 0 a 10
Ex.: reunião sem agenda prévia	Coração acelerado, mãos frias	«Vou dizer algo errado»	Saí para a rua 5 min	7 → 4

MÓDULO 3

Estratégias para gerir a ansiedade

Não existe uma estratégia única. Experimenta, observa o que resulta contigo e vai ajustando. Algumas ajudam a prevenir a ansiedade; outras, a acalmar quando já está presente.

1. Percebe os teus gatilhos

Mantém um diário para identificar quando te sentes ansioso/a, que sinais tens e o que os desencadeia.

2. Acompanha a tua energia

Repara nos teus níveis de energia depois de interações sociais e de situações cansativas ou difíceis, e planeia tempo de recuperação.

3. Adapta o ambiente

Reduz a sobrecarga sensorial: auscultadores com cancelamento de ruído, luz mais suave, roupa confortável, um espaço calmo para onde te retirares.

4. Reduz a incerteza

Organiza o dia com um horário e antecipa as mudanças de rotina. Perguntar «o que vai acontecer?» e preparar um plano B ajuda.

5. Acalma o corpo

Usa ferramentas sensoriais e movimentos repetitivos (stimming) que te acalmem, sem julgamento, se funcionarem para ti.

6. Relaxa e movimenta-te

Experimenta relaxamento adaptado, meditação, yoga ou exercício físico regular (ver módulos 6 e 7).

7. Usa horários visuais

Listas, quadros e calendários visuais ajudam a estruturar o dia e a diminuir a incerteza.

8. Recorre a apoios digitais

Há aplicações para registar e gerir a ansiedade e praticar atenção plena (por exemplo, Molehill Mountain, da associação Autistica, ou Headspace). A maioria está em inglês; vê se se adequam a ti.



SABER MAIS

Quando a ansiedade sobe: quatro passos

- 1. Reconhece:** «isto é ansiedade e vai passar». Dar nome ajuda.
- 2. Reduz estímulos e exigências:** sai para um sítio mais calmo, usa auscultadores, pede uns minutos.
- 3. Escolhe uma ferramenta:** respiração lenta (expira mais devagar do que inspiras), pressão profunda (abraço firme, manta pesada), movimento rítmico, música ou um objeto sensorial.
- 4. Volta só quando estiveres pronto/a,** e repara no que resultou para o próximo dia difícil.

Alguém com quem conversar

Anota o nome de alguém com quem possas falar se sentires ansiedade. Depois, contacta essa pessoa e pergunta se pode fazer parte do teu plano.

Nome	Contacto

Depressão: sinais e sintomas

Todos temos dias tristes. Falamos de depressão quando a tristeza, o vazio ou a perda de interesse se mantêm durante semanas e afetam o teu dia a dia. Só um/a profissional pode fazer um diagnóstico, mas conhecer os sinais ajuda a pedir ajuda mais cedo.



Comportamento

- deixar de sair de casa;
- dificuldade em cumprir as tarefas do trabalho ou dos estudos;
- afastar-se da família e dos amigos mais próximos;
- recorrer ao álcool ou a sedativos para aguentar;
- deixar de fazer as atividades de que gostas;
- dificuldade em concentrar-te.



Sentimentos

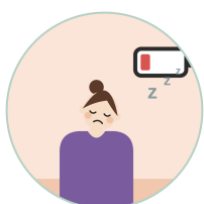
- tristeza, vazio, sensação de opressão;
- culpa, frustração, irritabilidade;
- desânimo e desesperança;
- indecisão e pouca confiança em ti.



Pensamentos

- «Sou um fracasso.» «A culpa é minha.»
- «Nunca me acontece nada de bom.» «Não valho nada.»
- «A vida não vale a pena.»
- «As pessoas ficariam melhor sem mim.»

Estes pensamentos são sintomas da depressão, não factos sobre ti.



Corpo

- cansaço constante, sensação de estar esgotado/a;
- dores de cabeça e dores musculares;
- problemas de estômago;
- problemas de sono;
- perda ou aumento do apetite, com perda ou ganho de peso significativo.



SE PRECISARES DE AJUDA AGORA

Pensamentos de que a vida não vale a pena

Estes pensamentos são dolorosos e comuns na depressão. São um sinal de que precisas de apoio, **não de que és um fardo**. As pessoas autistas têm maior risco de pensamentos suicidas, sobretudo quando se sentem isoladas, exaustas ou incompreendidas (Cassidy et al., 2018). Não tens de os aguentar sozinho/a.

112 se estás em perigo imediato. **1411**: Linha Nacional de Prevenção do Suicídio (gratuita, 24 horas). **808 24 24 24**: SNS 24, aconselhamento psicológico. **SOS Voz Amiga**: 213 544 545 · 912 802 669 · 963 524 660 (todos os dias, das 15h30 às 00h30).

Se estás preocupado/a com alguém, pergunta-lhe diretamente como está e ouve sem julgar.



SABER MAIS

Depressão, burnout autista ou ambos?

- **Há sobreposição:** exaustão, retirada social, perda de capacidades habituais e falta de vontade aparecem nos dois casos.
- O burnout autista está ligado a um esforço prolongado de adaptação e costuma melhorar com menos exigências e mais descanso (Raymaker et al., 2020). Mas pode coexistir com depressão.
- Nas pessoas autistas, a depressão pode notar-se pela perda de interesse nos interesses especiais, mais shutdowns, mais rigidez, descuido das rotinas (sono, alimentação, higiene) ou irritabilidade, e nem sempre «parece» tristeza.
- A dificuldade em descrever emoções pode fazer com que só o corpo «fale». Só uma avaliação profissional consegue distinguir.

Alguém com quem conversar

Anota o nome de alguém com quem possas falar se sentires que estás a ficar em baixo. Depois, contacta essa pessoa e pede-lhe autorização para a incluir nesta lista.

Nome	Contacto

MÓDULO 5

Álcool e outras substâncias

Algumas pessoas recorrem ao álcool, a drogas ou a medicamentos para aguentar a ansiedade, o cansaço, a insónia ou as situações sociais. A curto prazo pode parecer que ajuda; a longo prazo costuma piorar o humor e o sono e pode transformar-se numa perturbação por uso de substâncias.

Sinais de que o consumo se tornou um problema

- Sentir que precisas de consumir com regularidade (todos os dias, ou várias vezes ao dia).
- Sentir um desejo intenso de consumir.
- Precisar, com o tempo, de quantidades maiores para obter o mesmo efeito.
- Consumir mais, ou durante mais tempo, do que pretendias.
- Esforçar-te para garantir que tens sempre à mão.
- Gastar dinheiro com a substância mesmo sem meios para isso.
- Tentar parar e não conseguir.
- Sentir sintomas de privação (abstinência) quando tentas parar.
- Continuar a consumir mesmo sabendo que está a causar problemas físicos, psicológicos ou na tua vida.
- Fazer coisas que normalmente não farias para conseguir a substância.
- Conduzir ou fazer atividades de risco sob o efeito da substância.
- Falhar obrigações (trabalho, estudos) ou reduzir atividades sociais e de lazer por causa do consumo.



SABER MAIS

Consumos e autismo

Nas pessoas autistas, o álcool e outras substâncias são por vezes usados para relaxar em situações sociais, aliviar a ansiedade ou a sobrecarga sensorial, ou para conseguir adormecer. É compreensível: há uma necessidade real por trás. Por isso, ajuda procurar alternativas que respondam à mesma necessidade (ver módulos 3 e 7).

Se o consumo se tornou difícil de controlar, pede ajuda sem vergonha. Fala também com o/a teu/tua médico/a: algumas substâncias interagem com medicamentos.



SABER MAIS

Onde pedir ajuda

Linha Vida (SICAD): 1414. Apoio e informação sobre consumos e dependências. O teu médico de família também te pode encaminhar para os serviços de tratamento da tua zona.

Quando me sinto sobrecarregado/a

Regista o que costumavas fazer quando te sentes assim e o que poderias experimentar em alternativa.

Quando me sinto...	O que costumo fazer	Ajuda-me? Que custos tem?	Uma alternativa a experimentar
Ex.: depois de um evento social	Bebo um copo para «desligar»	Ajuda por pouco tempo; durmo pior	Meia hora sozinho/a, sem ecrãs

MÓDULO 6

Cuidar do corpo: hábitos e movimento

O corpo e a mente influenciam-se mutuamente. Pequenos hábitos regulares fazem diferença, mas no autismo têm de respeitar as tuas sensibilidades e a tua energia.



Mexe-te todos os dias

Caminha, anda de bicicleta, pratica yoga ou nada. Fazer isto com um amigo, ou ao lado de alguém («atividade em paralelo»), pode trazer benefícios adicionais.

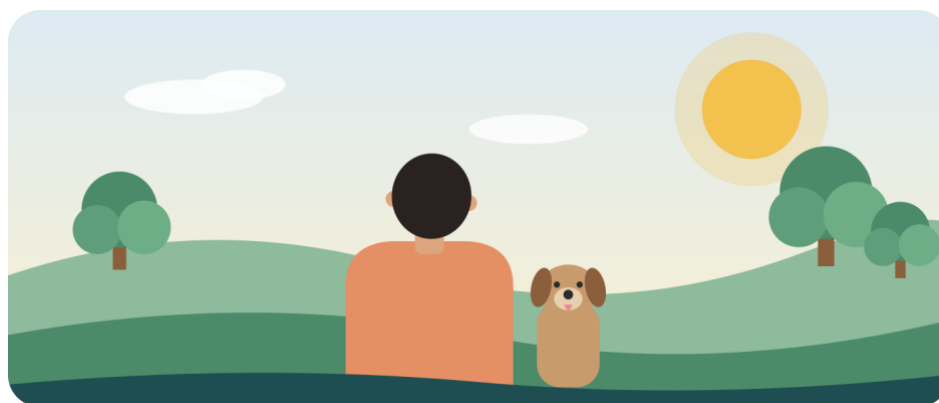


Reduz o álcool

Se bebes álcool ou consomes drogas, considera reduzir ou deixar: o corpo e a mente ficam mais saudáveis. Hidrata-te ao longo do dia.

 Come de forma equilibrada	Substitui alimentos fritos e açucarados por vegetais, fruta, cereais integrais e proteínas. Se tens seletividade alimentar ou sensibilidade a texturas e cheiros, faz mudanças graduais e respeita os alimentos «seguros»; um/a nutricionista pode ajudar.
 Dorme bem	Adota uma rotina de sono: evita ecrãs e refeições pesadas nas duas horas antes de deitar, e cria um quarto escuro e silencioso. As dificuldades de sono são frequentes no autismo; se persistirem, fala com o/a teu/tua médico/a.
 Reserva tempo para o prazer	Faz todos os dias algo que te faça feliz: encontrar-te com um amigo, ter um ritual matinal de café, ler, tocar um instrumento, meditar ou dedicar-te a um interesse especial.

Como começar a praticar exercício físico



1. Começa devagar

Se não fazes qualquer atividade física, começa com muito pouco. Podes aumentar a frequência e a intensidade aos poucos.

2. Arranja tempo

Reserva um horário para a atividade e marca-o como um compromisso. Rotinas fixas ajudam.

3. Escolhe atividades adequadas a ti

Faz algo de que gostes, ou experimenta algo que sempre quiseste, como dançar ou boxe. Tem em conta as tuas sensibilidades: sítios silenciosos, piscina fora das horas de ponta, caminhadas na natureza.

4. Movimento no dia a dia

Procura oportunidades para te moveres: caminhar ou pedalar em vez de ir de carro em viagens curtas, subir as escadas em vez das escadas rolantes.

5. Envolve amigos e familiares

Praticar com outras pessoas ajuda a planear e a atingir os teus objetivos. Passear um animal de estimação também conta.

Se é difícil começar

Iniciar tarefas pode custar (funcionamento executivo). Experimenta cinco minutos, junta o movimento a algo que já fazes (ouvir música enquanto caminhas) e usa alarmes.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O meu plano de movimento

Que atividade física poderias experimentar esta semana? Quando, onde e com quem?

MÓDULO 7

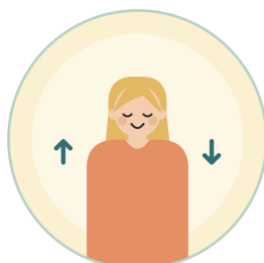
Relaxamento e gratidão

Tipos de métodos de relaxamento



Exercícios de respiração

Ensinam a abrandar e a regular a respiração. Experimenta inspirar pelo nariz contando até 4 e expirar devagar contando até 6.



Relaxamento muscular progressivo

Ensina a relaxar aprendendo a tensionar e depois a soltar grupos de músculos, um de cada vez (mãos, braços, ombros, rosto...).



Visualização

Imaginar cenas ou locais relaxantes, com as suas cores, sons e cheiros.



SABER MAIS

Quando relaxar não relaxa

Nem todas as técnicas funcionam do mesmo modo para todas as pessoas autistas. Concentrar a atenção no corpo pode ser desconfortável, ou até aumentar a ansiedade, quando há diferenças na perceção dos sinais corporais; e as instruções guiadas por voz podem sobrecarregar.

Alternativas: pressão profunda (manta pesada, abraço firme), movimento rítmico (baloçar, caminhar), música ou sons de que gostas, objetos com texturas agradáveis, tempo na natureza, um banho morno ou uma atividade ligada a um interesse. Começa por 2 ou 3 minutos e pára se não te sentires bem.

Experimenta e regista

Pensa numa situação em que possas ficar stressado/a ou ansioso/a. Escolhe uma técnica e experimenta-a. Regista de 0 (nada ansioso/a) a 10 (muito ansioso/a).

Técnica	Antes	Depois	Como me senti

O que é a gratidão e como pode beneficiar-te?



SABER MAIS

Gratidão

A gratidão consiste em valorizar as coisas boas que acontecem na vida. Podes praticá-la com um **diário de gratidão**: anotar, todos os dias ou algumas vezes por semana, coisas pelas quais te sentes grato/a.

- Pode melhorar o humor e ajudar-te a saborear experiências positivas.
- Pode aproximar-te de amigos e da família e reforçar a autoestima.
- Pode ajudar a lidar com o stress e a diminuir sentimentos como a raiva e a inveja.

Os efeitos tendem a ser pequenos e variam de pessoa para pessoa (Emmons & McCullough, 2003). Não é preciso «ser positivo/a»: podes estar grato/a e triste ao mesmo tempo. Se este exercício te pesar, podes deixá-lo.

O meu diário de gratidão

Dia	Uma coisa boa de que me lembro	Porque é importante para mim

MÓDULO 8

Terapia, intervenções e tratamentos

Pedir ajuda profissional é uma forma de cuidar de ti. Existem várias abordagens; a melhor é a que se ajusta à tua situação, ao teu funcionamento e à relação que crias com o/a profissional.

1. Tratamentos psicológicos

Ajudam-te a compreender e a mudar padrões de pensamento e de comportamento e a melhorar a forma de lidar com as situações. Os/as psicólogos/as têm formação em diferentes abordagens; o/a teu/tua médico/a de família pode encaminhar-te.

2. Terapia cognitivo-comportamental (TCC)

Ajuda-te a identificar e a testar pensamentos e comportamentos que mantêm a ansiedade ou a tristeza, e a experimentar formas mais úteis de lidar com eles. Nos adultos autistas resulta melhor quando é adaptada: linguagem concreta, apoios visuais, sessões estruturadas e atenção às sensibilidades sensoriais (NICE, 2012).

3. Medicação

Existem vários tipos. Só um/a médico/a (de família ou psiquiatra) pode avaliar se é adequada e prescrevê-la. Fala sobre efeitos secundários e sobre o que esperar, e nunca a suspendas por conta própria.

4. Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)

Ensina competências de atenção plena e de aceitação para lidar com pensamentos e emoções difíceis, agindo de acordo com o que é importante para ti. Muitos/as psicólogos/as oferecem ACT.

5. Arteterapia

Ajuda a explorar e a expressar pensamentos e emoções difíceis de pôr em palavras, através das artes. Pode ser uma boa opção para quem prefere expressar-se de forma não verbal.

6. Cuidados centrados no trauma

Se viveste experiências difíceis (bullying, rejeição repetida, violência), existem terapias específicas para o trauma. Procura profissionais com formação nessa área.



SABER MAIS

Como encontrar um/a profissional que compreenda o autismo

- Pergunta se tem experiência com **adultos autistas**. Podes levar este caderno para a primeira consulta.
- Pede os ajustes de que precisas: informação por escrito, sessões estruturadas, tempo para responder, atenção à luz e ao ruído da sala. Podes dizer, por exemplo: «Sou autista e preciso que me explique com exemplos concretos».
- Confirma que o/a psicólogo/a está inscrito/a na **Ordem dos Psicólogos Portugueses**.
- Se não te sentires ouvido/a e compreendido/a, podes mudar de profissional. A relação de confiança é parte do tratamento.
- Cuidado com o «isto é só o autismo»: sintomas de ansiedade ou depressão merecem ser avaliados e tratados.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Terapias e intervenções

Anota as terapias ou intervenções que já experimentaste e o que achaste delas.

A quem posso recorrer quando precisar de apoio

 Pessoal	 Profissional	 Comunidade
• Família • Amigos • Colegas de trabalho ou estudo • Mentores • Animais de estimação • Coisas que me inspiram: filmes, livros, música, passatempos, passeios	• Psicólogo/a • Psiquiatra • Médico/a de família • Assistente social • Enfermeiro/a de saúde mental	• Grupos de apoio • Voluntariado • Clubes e grupos de interesse • Associações • Sites e comunidades online

O meu plano pessoal de bem-estar

Junta aqui o que aprendeste. Um plano escrito num dia calmo ajuda-te nos dias difíceis, quando pensar é mais custoso. Podes mostrá-lo a alguém de confiança.

Estratégias de prevenção

Por exemplo, planear o dia com pausas para evitar sentir-me sobrecarregado/a.

Os meus sinais precoces de alerta

O que noto em mim quando o stress ou a tristeza começam a subir?

Os meus fatores desencadeantes

Se souber o que me causa stress, posso preparar-me ou evitar essas situações.

As minhas estratégias de acalmia

A que posso recorrer quando começo a sentir-me sobrecarregado/a.

Pessoas a quem posso ligar

Pessoas com quem posso falar quando me sinto sobrecarregado/a ou preciso de apoio.

Nome	Contacto



SABER MAIS

O meu plano de emergência

Quando me sinto mesmo mal, posso: respirar devagar; repetir três vezes a minha frase de confiança («Vou ficar bem»); dar um passeio; ligar a alguém em quem confio; tomar um duche; ver uma série ou um filme de que gosto.

A minha frase de confiança:

O meu plano de emergência (escolhe e ordena as ideias acima ou usa as tuas):



NÃO ESTÁS SOZINHO/A

Se o plano não for suficiente

Pedir ajuda é parte do plano. **112** em perigo imediato · **1411** Linha Nacional de Prevenção do Suicídio · **808 24 24 24** SNS 24 (aconselhamento psicológico).

MÓDULO 10

Apoios e serviços em Portugal

Estes serviços podem ajudar-te. Os horários e os contactos podem mudar, por isso confirma sempre antes de ligar.



Médico/a de família

Tem experiência em avaliar, diagnosticar e tratar dificuldades de saúde mental comuns, e pode encaminhar-te para psicologia ou psiquiatria no SNS.



SNS 24 · 808 24 24 24

Linha de saúde que funciona 24 horas por dia e inclui aconselhamento psicológico gratuito.



Linha 1411

Linha Nacional de Prevenção do Suicídio: gratuita, confidencial e disponível 24 horas, todos os dias. É para ti ou para quem estiver preocupado/a com alguém.



Psicólogo/a

Podes procurar diretamente um/a psicólogo/a com experiência em autismo em adultos. Confirma a inscrição na Ordem dos Psicólogos Portugueses.



Psiquiatra

Avalia e pode prescrever medicação. No SNS o acesso faz-se, em regra, através do/a médico/a de família; também existe prática privada.



Associações de autismo

A APPDA da tua zona e a Federação Portuguesa de Autismo podem orientar-te para respostas e serviços disponíveis.



Linhas de apoio emocional

SOS Voz Amiga (213 544 545 · 912 802 669 · 963 524 660; das 15h30 às 00h30) e Conversa Amiga (808 237 327 · 210 027 159). Existem outras; confirma o horário de cada uma.



Consumos e dependências

Linha Vida (SICAD): 1414, para apoio e informação sobre consumos e dependências.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Notas do módulo

Refletindo sobre este caderno, escreve tudo o que achaste interessante ou útil.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Os meus próximos passos

Escolhe uma ou duas coisas que gostavas de experimentar nas próximas semanas: por exemplo, falar com alguém de confiança, marcar uma consulta, testar uma estratégia do Módulo 3 ou preencher o teu plano de bem-estar.

Nota. Este material tem fins educativos e não substitui o acompanhamento psicológico ou médico.

Leituras e referências

- Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008). Five Ways to Wellbeing. New Economics Foundation.
- Cassidy, S., Bradley, L., Shaw, R., & Baron-Cohen, S. (2018). Risk markers for suicidality in autistic adults. *Molecular Autism*, 9, 42.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Hollocks, M. J., Lerh, J. W., Magiati, I., Meiser-Stedman, R., & Brugha, T. S. (2019). Anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 49(4), 559–572.
- Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., et al. (2017). «Putting on my best normal»: Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(8), 2519–2534.
- Kinnaird, E., Stewart, C., & Tchanturia, K. (2019). Investigating alexithymia in autism: a systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 80–89.
- NICE (2012). Autism spectrum disorder in adults: diagnosis and management (CG142). National Institute for Health and Care Excellence.
- Raymaker, D. M., et al. (2020). «Having all of your internal resources exhausted beyond measure and being left with no clean-up crew»: defining autistic burnout. *Autism in Adulthood*, 2(2), 132–143.



S O B R E O A U T O R

Acerca do autor

Pedro Rodrigues é psicólogo clínico e dedica-se ao trabalho com adultos autistas, nas áreas da avaliação psicológica, psicoeducação e intervenção clínica.

É fundador do projeto **Autismo no Adulto**, uma plataforma dedicada à divulgação de informação científica acessível sobre o autismo na idade adulta, promovendo uma compreensão mais informada, humana e respeitadora da neurodiversidade.

A sua prática clínica centra-se na promoção do autoconhecimento, do bem-estar psicológico e da construção de estratégias ajustadas às necessidades e características individuais de cada pessoa. Este caderno reflete o seu trabalho de psicoeducação com adultos autistas em torno do bem-estar e da saúde mental.

S a i b a m a i s

Artigos, recursos e informação sobre o autismo na idade adulta em
www.autismonoadulto.com