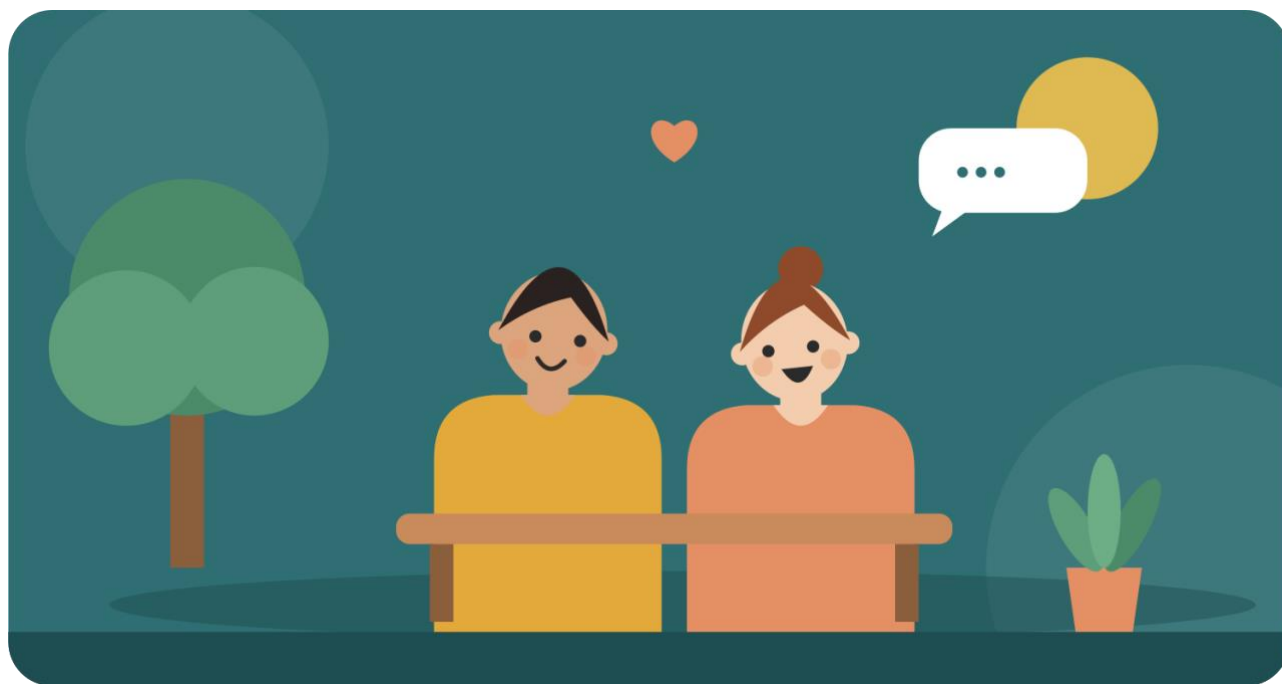


CADERNO DE EXERCÍCIOS

Amizade

Um caderno de reflexão e psicoeducação sobre amizades: fazer amigos, mantê-los, resolver conflitos e cuidar de ti nas relações, 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 ter as amizades que fazem sentido para ti, sendo quem és.»

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

Ao longo da minha prática tenho constatado que muitos adultos autistas desejam amizades, mas encontram pelo caminho regras sociais que nunca foram explicadas, ambientes sociais que sobrecarregam, experiências de rejeição ou de bullying e mal-entendidos que não são só seus: pessoas autistas e não autistas comunicam de formas diferentes e interpretam-se mal umas às outras.

Este caderno foi criado com esse propósito: dar-te informação clara e ferramentas práticas para perceberes o que procuras numa amizade, conheceres pessoas, manteres o contacto ao teu ritmo, resolveres conflitos e protegeres-te de relações que te magoam.

Não vais encontrar aqui a ideia de que precisas de «ter mais amigos». Uma ou duas boas amizades já são muito, e as amizades online também são reais. 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 refletir sobre as tuas amizades: as que tens, as que gostavas de ter e o que te ajuda a cuidar delas. 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, palavras soltas ou desenhar, sozinho/a, com um/a psicólogo/a ou com alguém da tua confiança.
- Os quadros «Saber mais» trazem informação psicoeducativa. Serve-te deles como ponto de partida, não como regras.



SABER MAIS

Uma nota importante

Não existe um número certo de amigos. Para muitas pessoas, **a qualidade conta mais do que a quantidade**. Também podes precisar de mais tempo sozinho/a do que outras pessoas, e isso é legítimo.

Este caderno fala de temas sensíveis, como amizades que magoam, bullying e assédio. Se algum exercício te trazer memórias difíceis, faz uma pausa. Podes falar sobre isso com um/a psicólogo/a ou com alguém de confiança.

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



SEGURANÇA

Se alguém te está a magoar

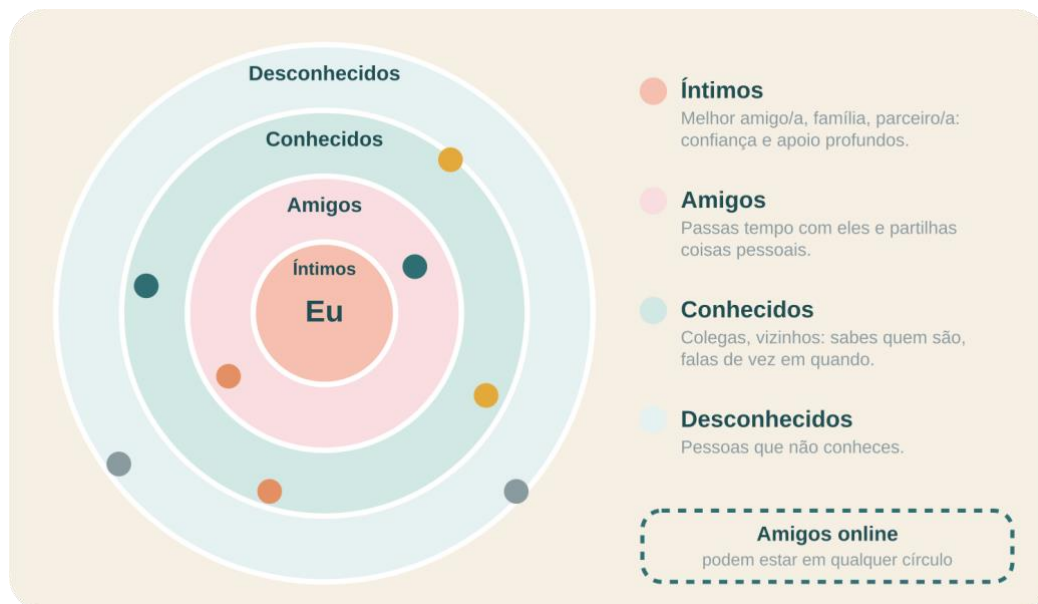
Em perigo imediato, liga **112**. A **APAV** (Linha de Apoio à Vítima, **116 006**) apoia gratuitamente pessoas vítimas de crime ou de violência. Se estás em sofrimento psicológico, liga **808 24 24 24** (SNS 24).

O que vais encontrar

1. Níveis de amizade
2. Amigos presenciais e amigos online
3. O que valorizo numa amizade
4. Refletir sobre as minhas amizades
5. Benefícios das amizades
6. Conhecer pessoas e começar conversas
7. O triângulo da amizade
8. Arranjar tempo para os amigos
9. Honestidade, tato e reparar amizades
10. Amizades saudáveis, limites e assédio
11. Grupos e o meu plano de amizade

Níveis de amizade

Nem todas as relações são iguais. Há pessoas que conheces mal e outras que fazem parte do teu dia a dia. Este esquema mostra diferentes níveis.



SABER MAIS

Sobre estes níveis

Os níveis não são «bons» ou «maus»: cada um tem um papel na vida. Uma pessoa pode mudar de círculo ao longo do tempo, aproximando-se ou afastando-se. Podes ter poucos amigos íntimos e muitos conhecidos, ou o contrário.

Com pessoas autistas é comum sentir-se muito próximo de alguém depois de poucos encontros, ou considerar «amigo» quem os outros consideram só «conhecido». Perceber os círculos ajuda a ajustar a confiança que dás a cada pessoa: **partilha dados pessoais, dinheiro e segredos por níveis.**

Os meus círculos

Pensa nas pessoas da tua vida e escreve quem se encaixa em cada nível.

Nível	Pessoas	Como é a relação
Desconhecido/a		
Conhecido/a		
Amigo/a		
Melhor amigo/a ou amigo/a íntimo/a		
Parceiro/a (relação amorosa)		
Amigo/a online		
Família		

MÓDULO 2

Amigos presenciais e amigos online

Hoje muitas amizades nascem e vivem online. Cada tipo tem vantagens diferentes, e podes combinar os dois.

Amigos presenciais	Amigos online
Funcionam como sistema de apoio e criam intimidade e confiança; podes contar com eles quando precisas.	As redes sociais e os ambientes online podem tornar menos intimidante aproximar-nos de alguém; muitas vezes é mais fácil fazer amigos online do que presencialmente.
Podes vê-los, sair com eles e participar em eventos sociais em companhia.	Podem ser um bom apoio quando queremos partilhar algo que nos custa dizer pessoalmente.
Podem ser mais fortes e gratificantes para muitas pessoas.	Podem ser ótimas para quem prefere ficar em casa, tem dificuldade em sair, sente ansiedade social ou vive em zonas isoladas.
Incentivam-nos a sair e a fazer coisas, e podem aconselhar-nos quando precisamos de apoio.	Dão interação social com menos risco físico e emocional.
Ajudam-nos a sentir parte de uma comunidade e de algo maior.	Jogos e fóruns juntam pessoas com interesses comuns, o que facilita fazer e manter amizades.



SABER MAIS

Amizades online: reais, mas com cuidados

- Uma amizade online é uma amizade real. Para muitas pessoas autistas é a mais fácil e a mais verdadeira.
- **Cuidado com a segurança:** nunca envie dinheiro, fotografias íntimas ou dados pessoais (morada, documentos, códigos) a quem só conheces online, por muito próximo/a que te pareça.
- Desconfia de quem te pede segredo, urgência, dinheiro ou quer passar depressa para outra aplicação privada.
- Antes de um encontro presencial, marca num sítio público e avisa alguém de confiança.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Os meus amigos presenciais e online

Como são as tuas amizades presenciais e online? O que ganhas com cada uma? O que gostavas de mudar?

O que valorizo numa amizade

Estas são algumas características que muitas pessoas valorizam num amigo. Lê e vê quais te dizem mais.

**Leal**

Mantém-se ao teu lado, de forma constante.

**De confiança**

Podes contar com essa pessoa para fazer o que diz.

**Compreensivo**

É gentil quando estás triste ou magoado/a e percebe que te importas com aquilo.

**Prestável**

Ajuda-te a melhorar uma situação concreta.

**Honesto**

Diz a verdade sobre o que importa e não te engana.

**Respeitador**

Respeita as tuas escolhas, os teus limites e o teu tempo.

**Alguém com quem me identifico**

Sentes que te compreende e que o/a compreendes.

**Tolerante**

Faz-te sentir bem-vindo/a e parte do grupo, com as tuas diferenças.

**Solidário**

Encoraja-te e dá-te apoio e compaixão.

**Bem-humorado**

Tem sentido de humor e ri contigo.

**Interesses em comum**

Gostam das mesmas coisas ou de coisas parecidas.

**Paciente**

Dá-te tempo para responder, para chegar e para te explicares.

As minhas cinco características mais importantes

Escreve as cinco características que mais valorizas, por ordem de importância (1 = a mais importante). Se houver outras que não estejam na lista, acrescenta-as.

Ordem	Característica	O que significa para mim
1		
2		
3		
4		
5		
Outra		

MÓDULO 4

Refletir sobre as minhas amizades



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Perguntas para pensar

O que te custa mais na hora de fazer amigos? O que te ajuda? Que aspetos da tua personalidade achas que os outros iriam gostar? Quais são as três coisas mais difíceis de manter numa amizade? Quais são três formas como poderias apoiar um amigo?



SABER MAIS

Amizades e autismo

- Muitas pessoas autistas querem amigos e sentem solidão quando não os têm; ter amizades associa-se a menos solidão e a mais bem-estar (Mazurek, 2014).
- Os obstáculos costumam ser as **regras sociais não escritas**, a sobrecarga sensorial de ambientes sociais, o cansaço da camuflagem, experiências passadas de bullying e a necessidade de tempo para recuperar.
- Pontos fortes frequentes: **lealdade, honestidade, profundidade** e atenção aos interesses do outro.
- A comunicação entre pessoas autistas costuma ser fluida e eficaz (Crompton et al., 2020). Grupos de pares autistas podem ser um bom começo.

Outra perspetiva: as dificuldades de amizade não são só «défices» da pessoa autista: são também diferenças de estilo entre pessoas (a «dupla empatia», Milton, 2012). Não tens de mudar quem és para teres amigos; convém encontrar pessoas que te aceitem.

MÓDULO 5

Benefícios das amizades



Melhorar o humor

Passar tempo com amigos, sobretudo se são pessoas positivas, pode melhorar o teu humor e dar-te uma visão mais otimista da vida.



Apoiar as tuas conquistas

O incentivo de um amigo pode reforçar a tua força de vontade e as hipóteses de alcançares os teus objetivos: ficar em forma, deixar de fumar ou mudar outra coisa na tua vida.



Ajudar a resolver problemas

Os amigos podem ter outra perspetiva e conhecimentos e competências diferentes. Também podem apontar aspetos em que não tinhas pensado.



Reduzir o stress, a depressão e a ansiedade

Uma vida social gratificante contribui para a felicidade e a saúde. Reduz o isolamento, um dos fatores que mais contribui para a depressão.



Oferecer apoio

Os amigos ajudam-te em momentos difíceis, como doenças, perda de emprego ou de alguém querido, ou o fim de uma relação. Só o facto de teres alguém com quem partilhar já ajuda.



Apoiar-te ao envelhecer

O envelhecimento pode trazer isolamento, com a reforma, as perdas e a doença. Ter amigos por perto dá propósito, companhia e alguém a quem recorrer.



Reforçar a autoestima

A amizade deve ser boa para as duas pessoas. Ser amigo e apoiar alguém também aumenta a autoestima e pode dar-te um sentido de utilidade.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

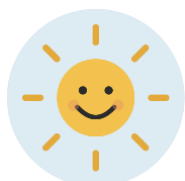
O benefício que mais valorizo

Qual destes benefícios te parece mais importante neste momento? Porquê?

MÓDULO 6

Conhecer pessoas e começar conversas

Não sabes por onde começar? Pensa em TETO



Tempo

«Que calor está hoje, não é?»
«Viste a previsão para o fim de semana?»



Estudos ou trabalho

«Em que trabalhas ou estudas?» «Gostas do que fazes?»



Tempos livres

«O que fazes para te divertires?» «Praticas algum desporto? Que música ouves?»



O que andas a ver ou ouvir

«Viste aquela série?» «O que tens visto ultimamente? A minha preferida agora é...»



SABER MAIS

Dica importante

Não te fiques pelo TETO. Faz a conversa continuar: **pergunta** sobre coisas que reparaste ao longo da conversa, **acrescenta a tua perspetiva** sobre o tema e **pede a opinião** da outra pessoa («E tu, o que achas?»).

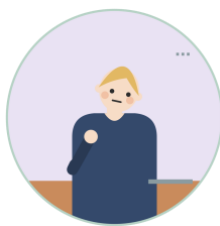
Linguagem corporal: uma verificação rápida

Antes de te aproximares, repara na postura da pessoa. Estas imagens mostram três exemplos. O caderno «Comunicação» aprofunda este tema.



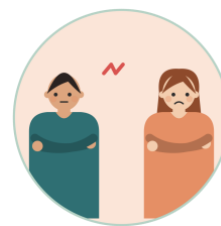
Aberto a conversar

Viradas uma para a outra, braços descontraídos, sorriso.



Aborrecido ou impaciente

Cabeça apoiada na mão, olhar desviado.



Distantes ou chateados

Afastados, braços cruzados, olhares desviados.

Os sinais são pistas, não certezas. Se tiveres dúvidas, pergunta.



SABER MAIS

Onde conhecer pessoas

- Em **atividades com interesse partilhado**: grupos de jogos, de caminhadas, de fotografia, aulas, voluntariado, coletividades e associações (ver o caderno «Lazer e tempo livre»).
- Em **grupos online** por interesse ou de pessoas autistas, e em associações de autismo.
- No **trabalho ou nos estudos**: pequenas conversas repetidas ajudam a passar de «conhecido» a «amigo».
- Ir várias vezes ao mesmo sítio ajuda: a familiaridade cria-se com o tempo.



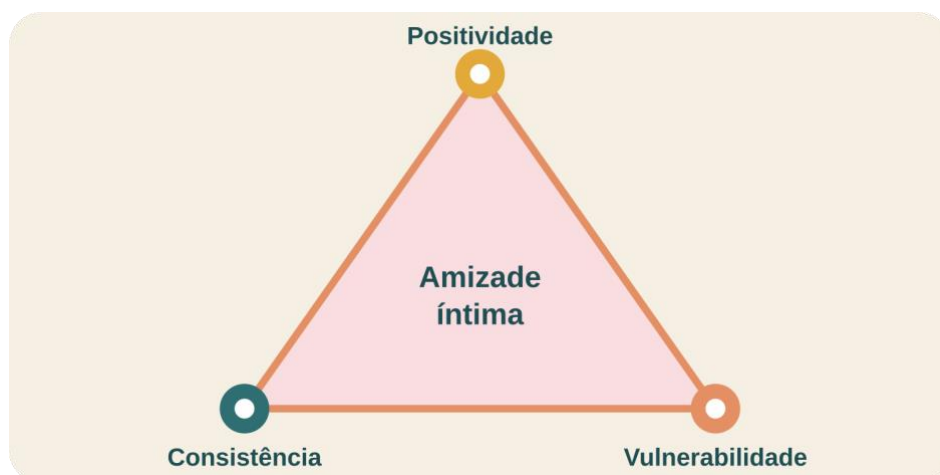
ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Perguntas que posso usar

Escreve três perguntas ou frases que poderias usar para começar ou continuar uma conversa com alguém que queres conhecer.

O triângulo da amizade

Às vezes, o foco não deve estar só em fazer novos amigos, mas em aprender a **construir melhores amizades**. Segundo Shasta Nelson, as amizades íntimas assentam em três ingredientes (Nelson, 2016).



Positividade

Ser alegre, gentil, solidário e gratificante. Uma regra prática é tentar partilhar cerca de cinco interações positivas por cada negativa (não é uma lei: é uma pista).

Consistência

É a história que crias e os hábitos e tradições que estabelececes. É nesta previsibilidade ao longo do tempo que se ganha confiança e que nos sentimos seguros na amizade.

Vulnerabilidade

Partilhar tanto os sucessos como as dificuldades e ser autêntico/a. Aos poucos, e com quem já mostrou que merece.



SABER MAIS

O triângulo e o autismo

- A **consistência** costuma ser um ponto forte: rotinas, tradições e previsibilidade são o que muitas pessoas autistas mais valorizam («todas as quintas jogamos»).
- A **vulnerabilidade** exige confiança: começa por partilhar pequenas coisas e vê como a pessoa reage.
- A **positividade** também se mostra pelos teus atos: ajudar, lembrar-te de algo de que o outro gosta, enviar um link do interesse dele.

Fortalecer uma amizade

Escolhe uma amizade que queres cuidar e escreve o que podes fazer em cada vértice do triângulo.

Ingrediente	O que posso fazer
Positividade	
Consistência	
Vulnerabilidade	

MÓDULO 8

Arranjar tempo para os amigos

Manter contacto não tem de ocupar muito tempo. Estas são quatro formas simples.



Manter contacto

Uma mensagem, foto, vídeo ou emoji mostra que pensaste na pessoa. Uma chamada de vez em quando fortalece a ligação.



Encontrar em pessoa

Toma a iniciativa: sugere uma caminhada, um café, um filme ou um jantar em casa. Dá duas ou três opções de dia e hora.



Videochamadas

Se moram longe, ver a cara ajuda a ligar de forma mais próxima.



Redes sociais

Dá «gosto» ou comenta de forma simpática as publicações dos amigos. Se uma publicação te preocupar, escreve em privado.



SABER MAIS

Ao teu ritmo

- Precisas de **tempo para recuperar** depois de estar com pessoas. Isso não é falta de afeto: podes explicar «Gosto muito de estar contigo e preciso de tempo sozinho/a depois».
- Não tens de responder a tudo já. «**Vi a tua mensagem. Respondo com calma amanhã.**» é uma resposta válida.
- Dizer não com simpatia: «**Obrigado/a pelo convite, hoje preciso de descansar. Podemos marcar para...?**»
- Quando um amigo se atrasa, o caderno «Lazer e tempo livre» tem frases úteis.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O meu plano de contacto

Com quem gostavas de manter contacto e de que forma (mensagens, chamadas, encontros, videochamadas)? Com que frequência?

MÓDULO 9

Honestidade, tato e reparar amizades

Muitas pessoas autistas valorizam a honestidade e dizem o que pensam de forma direta. Isso é uma qualidade, mas às vezes magoa sem querer. **Tato não é mentir: é escolher o que dizer e como.**

Honestidade ou tato?

Lê cada situação e escolhe a resposta mais diplomática. As respostas estão no fim.

1. Alguém te convida para a festa, mas não te apetece ir. «Não posso ir à tua festa esta noite...» a) «Não consigo pensar em nada pior.» b) «Só preciso de uma noite em casa.» c) «Parece horrível.»
2. Vês alguém a tentar jogar e a não se sair muito bem. a) «Boa tentativa, continua!» b) «Não tens jeito nenhum para isto.»
3. Vês alguém pesado a aproximar-se de uma cadeira pequena e instável. a) «Vais parti-la.» b) «Essa cadeira parece um pouco instável. Deixa-me ir buscar-te outra.»
4. Sentes um cheiro desagradável a vir dos sapatos de alguém. a) «Os teus pés cheiram mal.» b) «Consigo sentir o cheiro dos teus pés.» c) «Estou com dificuldade com os cheiros. Importas-te de calçar os sapatos?»

Respostas: 1b · 2a · 3b · 4c



SABER MAIS

Dicas para conversas sinceras

- Fala **do teu ponto de vista** («eu sinto...», «eu preciso...») em vez de julgar a pessoa.
- Pergunta antes: «**Queres a minha opinião sincera ou só apoio?**»
- Repara no momento: uma crítica dita a quem está triste ou no meio de outras pessoas pesa mais.
- Se magoaste alguém sem querer, podes dizer: «**Não era essa a minha intenção. Explico melhor.**»

Reparar amizades



SABER MAIS

Como pedir desculpa

- **Reconhece** o que aconteceu e como a outra pessoa se sentiu.
- **Assume** a tua parte, sem «mas».
- **Repara:** pergunta se há algo que possas fazer para melhorar.
- **Muda:** diz o que vais fazer de diferente da próxima vez.

Se te custa pedir desculpa em pessoa, uma mensagem escrita é uma boa opção.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Desculpas: o que me aconteceu

Quando alguém te magoou no passado, pediu desculpa? Como reagiste? Se já ofendeste alguém de quem gostavas, conseguiste pedir desculpa? Se não, o que te impediu?

Amizades saudáveis, limites e assédio

Amizade saudável ou amizade que magoa?

Assinala o tipo de amizade que cada comportamento representa. As respostas estão no fim.

Comportamento	Saudável	Magoa
1. Fala mal de ti a outras pessoas.	☐	☐
2. Apoia-te e ajuda-te quando precisas.	☐	☐
3. Tenta mudar-te.	☐	☐
4. Pergunta-te como te sentes.	☐	☐
5. Põe sempre as suas necessidades em primeiro lugar.	☐	☐
6. Faz-te sentir nervoso/a ou inquieto/a.	☐	☐
7. Elogia-te com regularidade.	☐	☐
8. Fica contente por ti quando tens sucesso.	☐	☐
9. Incentiva-te a seres a melhor versão de ti.	☐	☐
10. Compara-te com outras pessoas.	☐	☐
11. Menospreza-te na tua cara e nas tuas costas.	☐	☐
12. Pergunta-te que atividade gostarias de fazer com ele/a.	☐	☐

Respostas: saudável: 2, 4, 7, 8, 9, 12 · magoa: 1, 3, 5, 6, 10, 11.



SABER MAIS

Observa o padrão

- Toda a gente tem dias maus. O que importa é o **padrão**: sentes-te, na maior parte das vezes, melhor ou pior depois de estar com essa pessoa?
- Cuidado com quem se aproxima por **interesse**: pede dinheiro, favores ou dados, ou só aparece quando precisa de alguma coisa.
- Cuidado com quem te pede que **escondas quem és** para o/a acompanhares, ou goza com o teu autismo.
- Podes afastar-te de uma amizade que magoa. Não és obrigado/a a manter uma relação só por ser antiga.

Reagir com assertividade



Passiva

Calada; não se defende, mesmo quando alguém faz ou diz algo de que não gosta; sente-se infeliz por reprimir o que quer.



Assertiva

Diz com clareza e respeito o que sente, sem dizer coisas só para agradar; sente-se confiante e no controlo.



Agressiva

Fala alto ou grita; sente-se frustrada, zangada ou fora de controlo; pode chegar à violência.



SABER MAIS

Se o comportamento inadequado continuar

Uma pessoa assertiva também pode pedir uma conversa mediada com uma pessoa de apoio, um/a defensor/a, a chefia, os recursos humanos ou um/a colega, para procurar soluções com quem tem o comportamento. Podes ensaiar antes com alguém de confiança e escrever o que queres dizer.

Tipos de comportamentos de assédio

Indireto

Ignorar, excluir, cochichar; mexericar, espalhar rumores maldosos, revelar segredos.

Verbal

Gritar, dizer palavrões, ameaçar; insultar, menosprezar, criticar constantemente.

Físico

Bater, dar socos ou pontapés, empurrar. Comportamento intimidatório: pôr-se em posição de domínio, cuspir.

Psicológico

Causar sofrimento emocional, com palavras ou ações que minam a autoconfiança; isolamento social.

Sexual

Fazer comentários sobre o corpo ou a aparência que te façam sentir desconfortável.

Online

Mensagens insistentes ou humilhantes, publicar sem consentimento, fazer-se passar por outra pessoa, perseguir nas redes.



SABER MAIS

Se és alvo de assédio ou bullying

- Não és tu que tens de mudar nem a «culpa» é tua. Pessoas autistas são mais alvo de bullying e de exploração.
- **Guarda provas** (mensagens, capturas de ecrã, datas) e conta a alguém de confiança.
- Algumas formas de assédio e perseguição são **crime**: podes apresentar queixa à PSP, à GNR ou ao Ministério Público.
- **APAV: 116 006** (gratuito). Para situações online: **Linha Internet Segura**, 800 21 90 90 (confirma o contacto). No trabalho: **ACT** (300 069 300). Em perigo imediato: **112**.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Reflexão sobre assédio e limites

Já te aconteceu ser alvo de algum destes comportamentos, ou notaste um amigo a fazê-los? Como reagiste? A quem podes recorrer?

MÓDULO 11

Grupos e o meu plano de amizade

Pensa no objetivo de um grupo ou de uma atividade que se adapte bem a ti e aos teus interesses e no tipo de grupo de que gostarias de fazer parte. Depois procura online um grupo a que possas aderir (grupos de redes sociais, Meetup, Discord, associações). Para mais ideias, vê o caderno «Lazer e tempo livre».

Objetivo ou atividade	Tipo de grupo	Onde procurar	Primeiro passo

O meu plano de amizade

Objetivo	Primeiro passo	Quando	Quem me pode ajudar
Ex.: manter contacto com um amigo	Enviar uma mensagem esta semana	Esta semana	Eu próprio/a



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Notas do caderno

Refletindo sobre o que aprendeste, escreve o que achaste mais interessante ou útil.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Os meus próximos passos

Escolhe uma ou duas coisas que gostavas de experimentar nas próximas semanas.

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

Leituras e referências

- Crompton, C. J., Ropar, D., Evans-Williams, C. V. M., Flynn, E. G., & Fletcher-Watson, S. (2020). Autistic peer-to-peer information transfer is highly effective. *Autism*, 24(7), 1704–1712.
- Mazurek, M. O. (2014). Loneliness, friendship, and well-being in adults with autism spectrum disorders. *Autism*, 18(3), 223–232.
- Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the «double empathy problem». *Disability & Society*, 27(6), 883–887.
- Nelson, S. (2016). *Frientimacy: How to Deepen Friendships for Lifelong Health and Happiness*. Seal Press.



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 das relações e do bem-estar.

S a i b a m a i s

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