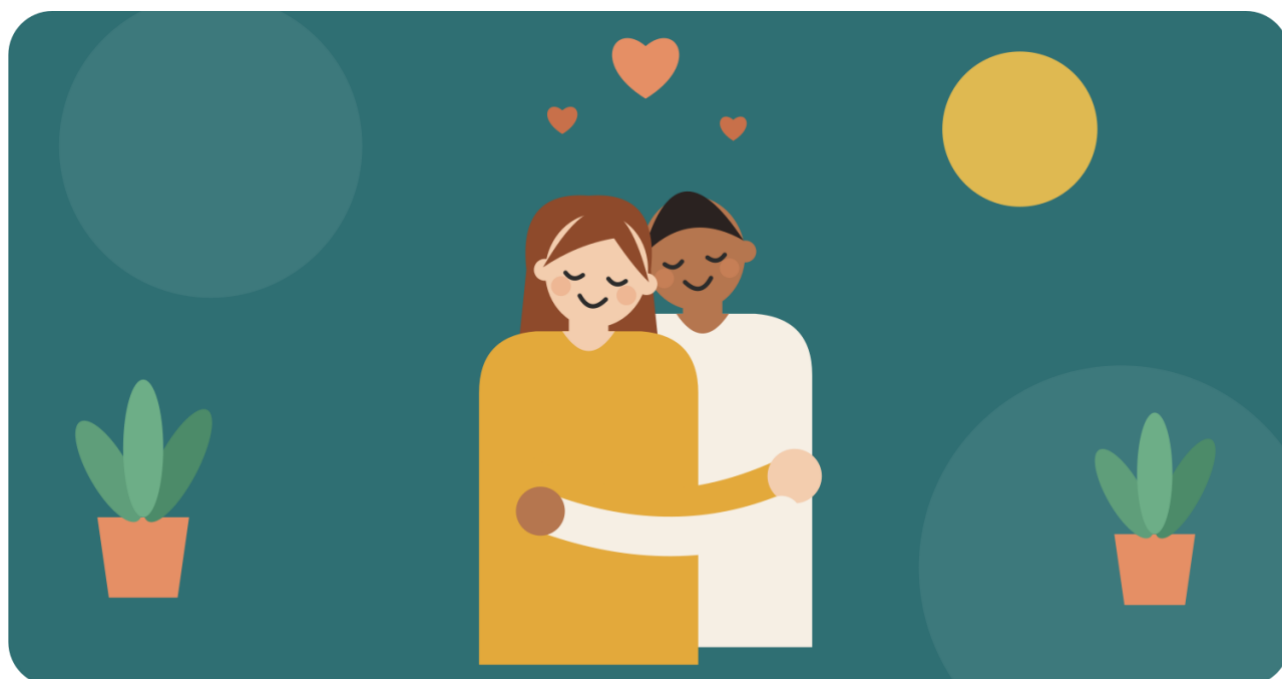


CADERNO DE EXERCÍCIOS

Relações românticas

Um caderno de reflexão e psicoeducação sobre amizade, namoro e vida a dois, 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 viver melhor as tuas relações, 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 que as pessoas autistas sentem nas relações não resultam de falta de capacidade para criar laços, gostar dos outros ou cuidar de alguém. Resultam, muitas vezes, de regras sociais que nunca foram explicadas, de expectativas que não foram pensadas para o modo de funcionar das pessoas autistas e do esforço constante de parecer quem não se é.

Este caderno foi criado com esse propósito: oferecer informação clara e ferramentas práticas para pensares nas tuas relações, sejam elas de amizade, de namoro ou de vida a dois. Com quem te sentes bem? Do que precisas? O que te cansa e o que te faz falta? O que queres, mesmo que a resposta seja «não sei ainda» ou «prefiro não ter uma relação romântica»?

Não vais encontrar aqui regras sobre como namorar «como deve ser». 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 de descoberta.

Pedro Rodrigues

Psicólogo clínico · www.autismonoadulto.com

Antes de começar

Este caderno foi pensado para te ajudar a refletir sobre as relações: as que já tens, as que gostarias de ter e a forma como te relacionas com os outros e contigo. Não há respostas certas nem erradas. O mais importante é que sejas tu a decidir o que faz sentido para ti.

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 pensas hoje pode mudar, e isso é normal.
- Os quadros «Saber mais» trazem informação psicoeducativa sobre relações e autismo. Serve-te deles como ponto de partida para pensar e conversar, não como regras.



SABER MAIS

Uma nota importante

Querer ou não ter uma relação romântica é uma escolha pessoal. Este caderno serve tanto a quem deseja ter um/a parceiro/a como a quem está indeciso/a, a quem já está numa relação ou a quem prefere outras formas de ligação, como a amizade, a família ou a comunidade. Nenhuma destas opções é melhor ou pior do que as outras.

Sobre a linguagem: usamos «autista» e «pessoa no espectro do autismo» como expressões equivalentes; podes usar a que preferires. Usamos «parceiro/a» para nos referirmos a qualquer pessoa com quem tenhas uma relação romântica, independentemente do género.

O que vais encontrar

1. Os teus círculos de relações
2. As tuas expectativas
3. Benefícios e diferentes formas de relação
4. Tudo sobre mim
5. O que procuras numa pessoa e numa relação
6. Comunicar de forma clara
7. Conhecer pessoas e namorar
8. Boas práticas nos primeiros encontros
9. Quando oficializar a relação e as linguagens do afeto
10. Sentidos, energia e tempo a sós
11. Viver com o/a parceiro/a
12. Resolver discussões
13. Segurança, limites e consentimento
14. Quando uma relação termina
15. Reflexão final e próximos passos

Os teus círculos de relações

Nem todas as pessoas da nossa vida ocupam o mesmo lugar. Com algumas partilhamos pouco (um sorriso, um «bom dia»); com outras partilhamos quase tudo. Uma relação romântica costuma estar entre as mais próximas, mas assenta em coisas que também aprendemos noutras relações: confiar, comunicar, respeitar limites e cuidar.

O que fazer: escreve, por baixo de cada figura, o nome (ou as iniciais) das pessoas que fazem parte de cada círculo na tua vida. Pode haver círculos vazios e círculos com muitas pessoas.



Desconhecido

Alguém que nunca viste ou com quem nunca falaste



Conhecido

Alguém que reconheces e cumprimentas (vizinho, colega, funcionário do café)



Amigo online

Alguém com quem falas sobretudo por mensagens, jogos ou fóruns



Amigo

Alguém de quem gostas e com quem passas tempo



Melhor amigo ou amigo íntimo

Alguém a quem contas coisas pessoais e que sabe como estás



Parceiro/a

Alguém com quem tens (ou gostarias de ter) uma relação romântica



Família

As pessoas da tua família, de sangue ou de escolha

Eu

Estou no centro de todos estes círculos. As minhas necessidades, os meus limites e os meus tempos também contam em todas as relações.



SABER MAIS

As relações constroem-se por degraus

Muitas pessoas autistas contam que é difícil perceber «em que ponto» está uma relação: quando é que uma pessoa conhecida passa a ser amiga? E quando é que uma amizade pode passar a ser mais do que isso? Não existe um marcador oficial. Ajuda observar sinais concretos e falar deles com clareza:

- Com que frequência falamos ou nos vemos, e quem costuma tomar a iniciativa?
- Que tipo de coisas partilhamos (opiniões, segredos, momentos difíceis)?
- Sinto-me em segurança e posso ser eu mesmo/a?
- A outra pessoa sente o mesmo? Como lhe posso perguntar diretamente?

Perguntar diretamente («Sinto-me bem contigo e gostava de te conhecer melhor. E tu?») não é um erro: é uma forma clara e honesta de comunicar.

As tuas expectativas



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Expectativas em relação às relações

Quais são as tuas expectativas em relação às relações? O que aprendeste sobre relações no passado e com quem aprendeste isso: com a tua família, com amigos, em filmes, séries, livros, redes sociais? Reflete sobre estas perguntas e anota algumas das tuas expectativas.



SABER MAIS

De onde vêm as nossas ideias sobre o amor?

Muitas das nossas ideias sobre relações vêm de histórias: filmes, séries, canções, redes sociais. Nestas histórias, o amor costuma ser súbito e intenso, cheio de gestos grandiosos, e as pessoas «adivinham» o que o outro sente sem que seja preciso dizê-lo. Na vida real, as relações constroem-se aos poucos, com conversas, rotinas e muitos pequenos gestos.

Para muitas pessoas autistas, estas histórias podem ser confusas ou pouco úteis, porque:

- dependem de sinais implícitos (olhares, subentendidos, «indiretas») que nem sempre são fáceis de interpretar;
- passam a ideia de que o «amor verdadeiro» dispensa palavras, quando dizer o que sentimos e o que queremos ajuda quase sempre;
- raramente mostram relações entre pessoas com formas diferentes de comunicar, de sentir e de precisar de espaço.

Podes ficar com o que te serve e deixar o resto.

Mitos, expectativas e factos

Escolhe três ideias que tenhas sobre relações. Para cada uma, pergunta-te: isto é um facto, uma expectativa minha ou uma ideia que vi num filme? Quero mantê-la, ajustá-la ou deixá-la?

A minha ideia sobre relações	De onde vem?	Manter, ajustar ou deixar?
Ex.: «Se a pessoa gosta de mim, percebe o que sinto sem eu dizer.»	Filmes e séries	Ajustar: posso dizer o que sinto.

MÓDULO 3

Benefícios e diferentes formas de relação

Uma relação romântica pode trazer coisas muito diferentes a cada pessoa. Lê os benefícios abaixo e pensa em quais deles são importantes para ti.

 Apoio emocional	Estar numa relação pode dar-te estabilidade e apoio. Saber que tens alguém de confiança, com quem podes falar e ser tu próprio/a, ajuda a atravessar os altos e baixos da vida.
 Partilha de despesas	O dinheiro pode ser um tema sensível, mas, numa relação de compromisso, partilhar as despesas pode aliviar o dia a dia: desde dividir a renda e as compras do supermercado até assumir em conjunto um crédito à habitação. Juntar recursos e organizar as contas a dois pode facilitar muito a vida.
 Boa companhia	Ter um/a parceiro/a dá conforto e companhia: alguém para quem voltar a casa, com quem conversar e com quem partilhar a vida. Também dá a oportunidade de pensar em alguém para além de nós, o que pode fazer bem, sobretudo a quem tende a pensar demasiado nas coisas ou atravessa momentos de maior ansiedade.
 Romance do dia a dia	O romance pode existir, mas raramente é como nos filmes. Não precisas de rosas nem de grandes surpresas: muitas vezes, o mais romântico são os pequenos gestos, como preparar a sandes preferida do/a parceiro/a ou fazer-lhe uma massagem nos pés enquanto veem televisão, depois de um longo dia de trabalho.
 Intimidade verdadeira	Para muitas pessoas, a intimidade física e sexual é uma parte importante da relação; para outras, não é. O que importa é que ambas estejam de acordo. A intimidade também pode ser sentarem-se lado a lado a ouvir os segredos e os sonhos um do outro, ou criar um espaço seguro onde ambos falem das suas ambições. Intimidade é escutar de verdade e mostrar que nos importamos.



Interesses partilhados

Ter alguém com quem partilhar interesses, passatempos e curiosidades (ou que os respeite, mesmo quando não os partilha) dá muita alegria. Para muitas pessoas autistas, poder falar com entusiasmo daquilo de que gostam, sem sentir que são «demasiado», é uma das melhores partes de uma relação.



Crescimento pessoal

Numa relação saudável, cada pessoa continua a crescer. O/a parceiro/a pode incentivar-te a experimentar coisas novas ao teu ritmo, celebrar as tuas conquistas e ajudar-te a ver as tuas qualidades.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Relações românticas

Queres estar numa relação? O que achas que ganharias com uma relação? Analisa os benefícios acima e escreve as coisas que mais gostarias de ter numa parceria romântica.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Diferentes tipos de relações

Pensa nos diferentes tipos de relações. Que relações tens atualmente? Que tipo de relação gostarias de ter e porquê? Escreve as tuas ideias abaixo.



SABER MAIS

Nem todas as pessoas querem o mesmo

Há quem deseje uma relação romântica, quem prefira estar solteiro/a e quem tenha outras formas de ligação que são, para si, igualmente importantes. Há também pessoas que sentem pouca ou nenhuma atração romântica (arromânticas) ou sexual (assexuais), e muitas que sentem atração por pessoas de qualquer género.

Alguns estudos sugerem que a diversidade de orientações sexuais e de identidades de género é mais frequente entre pessoas autistas do que na população geral. Não há uma forma «certa» de viver as relações: o que importa é que as tuas escolhas correspondam ao que tu queres, e não ao que os outros esperam de ti.

Tudo sobre mim

Conhecer-te bem é o primeiro passo para escolheres relações que te façam bem. Responde com calma; podes voltar a estas perguntas sempre que quiseres.

Enumera alguns aspetos da tua personalidade de que te orgulhas:

Quais são algumas das tuas convicções fundamentais (o que é importante para ti)?

Enumera algumas das tuas competências e talentos:

Quais são as coisas de que gostas particularmente de fazer (incluindo os teus interesses especiais)?

Quais são algumas das tuas esperanças e ambições para o futuro?

Que outras características tuas podes trazer para uma relação e ainda não mencionaste?

O que gostavas que uma pessoa próxima soubesse sobre o teu modo de funcionar (por exemplo, como comunicas ou do que precisas quando estás sobrecarregado/a)?



SABER MAIS

O que trazes para uma relação inclui a tua forma de ser autista

Muitas pessoas autistas descrevem como pontos fortes nas relações a honestidade, a lealdade, a atenção ao detalhe, o entusiasmo pelos seus interesses, o sentido de justiça e a vontade de compreender o outro. Nem toda a gente se identifica com estas descrições, e todas as pessoas têm também desafios reais. Conhecer uns e outros ajuda-te a reconhecer as tuas qualidades sem te comparares com um padrão de «pessoa sociável» que talvez não corresponda a ti, e a pedir o apoio de que precisas.

O que procuras numa pessoa e numa relação

Ao pensar numa pessoa com quem gostarias de te relacionar, é fácil começar pelo aspeto físico. No entanto, o que sustenta uma relação ao longo do tempo é sobretudo o caráter e a forma como duas pessoas se tratam.

Traços físicos e traços de caráter

Características físicas

altura
cor dos olhos
cor e estilo do cabelo
constituição física
estilo de vestir
origem cultural ou étnica

Traços de caráter

digno de confiança
honesto
carinhoso
respeitoso
gentil
generoso
bem-disposto
ativo fisicamente
leal
paciente
curioso



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Qualidades que procuras

Escreve as qualidades que procuras numa pessoa e numa relação. Depois de fazeres a tua lista pessoal, tem-na em mente quando conheceres pessoas novas ou quiseres conhecer melhor alguém.

Os meus essenciais e os meus limites

Separa o que é fundamental para ti do que seria apenas bom de ter, e o que não estás disposto/a a aceitar.

Essencial: sem isto, não me sinto bem	Desejável: seria bom, mas posso viver sem	Não aceito: ultrapassa os meus limites



SABER MAIS

Necessidades que costumam ser importantes (e que se pode dizer em voz alta)

Assinala as que fazem sentido para ti e acrescenta outras:

- ☐ Tempo sozinho/a para recuperar energia, sem que isso seja interpretado como falta de afeto.
- ☐ Comunicação direta e clara, sem indiretas.
- ☐ Rotinas previsíveis e aviso prévio quando os planos mudam.
- ☐ Respeito pelas minhas sensibilidades sensoriais (sons, luz, cheiros, toque).
- ☐ Espaço e tempo para os meus interesses.
- ☐ Paciência quando preciso de mais tempo para responder ou para perceber o que sinto.
- ☐ _____

MÓDULO 6

Comunicar de forma clara



SABER MAIS

O problema da «dupla empatia»

Em 2012, o investigador autista Damian Milton propôs a ideia de «dupla empatia»: quando uma pessoa autista e uma pessoa não autista têm dificuldade em compreender-se, o problema não está apenas de um dos lados. Trata-se de um desencontro entre dois estilos de comunicação e duas formas de viver o mundo, em que ambas as pessoas podem interpretar mal a outra.

Estudos posteriores sugerem que pessoas autistas comunicam de forma muito eficaz entre si e que a compreensão melhora quando as duas partes fazem um esforço para se compreenderem.

O que isto significa na prática: os mal-entendidos não querem dizer que és «mau/má» a relacionar-te. Podem ser um convite para combinarem, a dois, uma forma de comunicar que funcione para ambos.

Dizer o que penso de forma clara

- Diz o que sentes e o que queres, em vez de esperares que a outra pessoa adivinhe.
- Pede o mesmo à outra pessoa: «Podes dizer-me diretamente o que queres dizer?»
- Confirma o que percebeste: «Percebi que... É isso?»
- Combinem formas de comunicar que vos ajudem, como mensagens escritas, tempo para responder ou sinais combinados.

Frases que podem ajudar

Situação	O que posso dizer
Preciso de tempo sozinho/a	«Preciso de algum tempo sozinho/a para recuperar energia. Não tem a ver contigo. Volto a falar contigo às ____.»
Não percebi uma indireta	«Não tenho a certeza do que queres dizer. Podes explicar-me de forma mais direta?»
Estou sobrecarregado/a	«Estou a ficar sobrecarregado/a com o barulho. Podemos fazer uma pausa ou mudar de sítio?»
Gosto da pessoa e quero vê-la outra vez	«Gostei muito de estar contigo. Gostavas de nos voltarmos a ver?»
Não me sinto confortável	«Isso não me deixa confortável. Prefiro não fazer isso.»
Os planos mudaram	«Sinto-me mais tranquilo/a quando sei os planos com antecedência. Podemos avisar-nos quando algo mudar?»

Traduzir as indiretas

Muitas frases do dia a dia querem dizer mais do que dizem. Não precisas de adivinhar: podes perguntar. Completa a tabela com frases que já te confundiram.

O que ouvi	O que pode querer dizer	Como posso perguntar diretamente
«Temos de nos ver um dia destes.»	Pode ser um convite real ou apenas simpatia.	«Gostavas de combinar uma data?»
«Está frio aqui, não achas?»	Pode ser um pedido para fechar a janela ou ligar o aquecimento.	«Queres que feche a janela?»
«Faz como quiseres.»	Pode significar concordância ou desagrado.	«Preferes mesmo que decida eu, ou tens outra ideia?»



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

As minhas frases

Pensa em duas situações em que te é difícil comunicar numa relação. Que frase gostavas de conseguir dizer em cada uma delas?

MÓDULO 7

Conhecer pessoas e namorar



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Encontrar alguém com quem namorar

Pensa em algumas ideias sobre onde poderias conhecer alguém para namorar. Anota-as abaixo.



SABER MAIS

Locais onde pode ser mais fácil começar

Os contextos em que já partilhas um interesse costumam ser mais fáceis: a conversa surge em torno de algo concreto e sabes logo o que têm em comum. Repetir o contacto com as mesmas pessoas (todas as semanas, por exemplo) também dá tempo para as conheceres sem pressão. Algumas ideias:

- grupos e atividades ligados aos teus interesses (jogos, música, desporto, voluntariado, oficinas, cursos);
- grupos e eventos da comunidade autista e neurodivergente;
- amigos, familiares e colegas que possam apresentar-te alguém;
- aplicações e sites de encontros (veja os cuidados a ter na caixa seguinte).



SABER MAIS

Aplicações e sites de encontros: cuidados a ter

- Escreve o teu perfil com honestidade e sem exageros. Podes incluir os teus interesses.
- Antes de um primeiro encontro, conversa por mensagem ou videochamada durante algum tempo.
- Marca o primeiro encontro num local público e movimentado, e diz a uma pessoa da tua confiança onde vais estar e a que horas.
- Não partilhes cedo dados sensíveis (morada, dados bancários, fotografias íntimas) e nunca envies dinheiro a alguém que só conheces online.
- Desconfia de quem tem muita pressa, pede segredo ou tenta afastar-te de amigos e familiares.
- Podes terminar uma conversa ou um encontro a qualquer momento, sem dares grandes explicações.



SABER MAIS

Devo contar que sou autista? E quando?

Não há uma resposta única, e a decisão é tua. Pesar as razões ajuda:

Razões para contar

- Podes ser tu mesmo/a sem gastar energia a esconder-te.
- A outra pessoa pode compreender melhor alguns comportamentos e necessidades.
- Ajuda a perceber quem te respeita.

Razões para esperar

- Ainda estás a conhecer a pessoa e preferes sentir mais confiança primeiro.
- Pode haver preconceitos ou informação errada sobre o autismo.
- É uma informação pessoal e tens direito à tua privacidade.

Se decidires contar, podes escolher o momento, o sítio e a quantidade de informação. Por exemplo: «Sou autista, o que, para mim, significa que preciso de comunicação direta e de sítios mais calmos. Isso ajuda-me a estar bem contigo.»



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

A minha forma de explicar

Se quisesses contar à outra pessoa que és autista, como gostarias de o dizer? Escreve uma ou duas frases com que te sintas confortável.

Boas práticas nos primeiros encontros

As «regras» dos encontros raramente estão escritas em algum lado. Aqui ficam algumas ideias práticas, não como obrigações, mas como pontos de partida que podes adaptar.

Chega a horas

Se te fores atrasar mais de 10 minutos, avisa a pessoa com quem vais sair.

Guarda o telemóvel

Deixá-lo de lado mostra à outra pessoa que a tua atenção está nela. Se precisares de o usar, podes explicar porquê.

Sê honesto/a sobre o que procuras

Não precisas de contar todo o teu historial amoroso, mas é importante seres claro/a sobre o que procuras: algo passageiro ou uma relação duradoura.

Evita falar do/a ex logo no início

Os primeiros encontros são sobre novos começos. Haverá tempo de sobra para falar de relações passadas mais tarde.

Sê educado/a e respeitoso/a

Trata bem as outras pessoas com quem te cruzares durante o encontro, incluindo os empregados de mesa.

Faz perguntas

Pergunta à outra pessoa o que pensa e do que gosta para a ires conhecendo melhor. Procura um equilíbrio entre falar e ouvir.

Combinem quem paga

Não há uma regra fixa. Quem convida pode oferecer-se para pagar o primeiro encontro, ou podem dividir a conta. O importante é falarem sobre isso com naturalidade.

Escolhe um sítio que te faça bem

Se o barulho, a luz ou os cheiros te cansam, propõe um local mais calmo, como um café tranquilo, um passeio ou um museu. Não é um capricho: é cuidares de ti para poderes desfrutar do encontro.





SABER MAIS

Camuflar ou seres tu?

Camuflar (ou «mascarar») é esforçar-se por esconder traços autistas, por exemplo forçando o contacto visual, imitando expressões, ensaiando respostas ou reprimindo movimentos que acalmam, para parecer «mais normal». Muitas pessoas autistas dizem que o fazem, sobretudo em situações sociais novas, como um encontro.

A investigação associa a camuflagem intensa e prolongada a cansaço, ansiedade e à sensação de que os outros não nos conhecem verdadeiramente. Não se trata de deixares de ser simpático/a e atento/a, mas pode ajudar perguntares: **«Que partes deste esforço me ajudam e quais me esgotam?»** Numa relação em que te sintas seguro/a, pode ser um alívio ir baixando a máscara aos poucos.

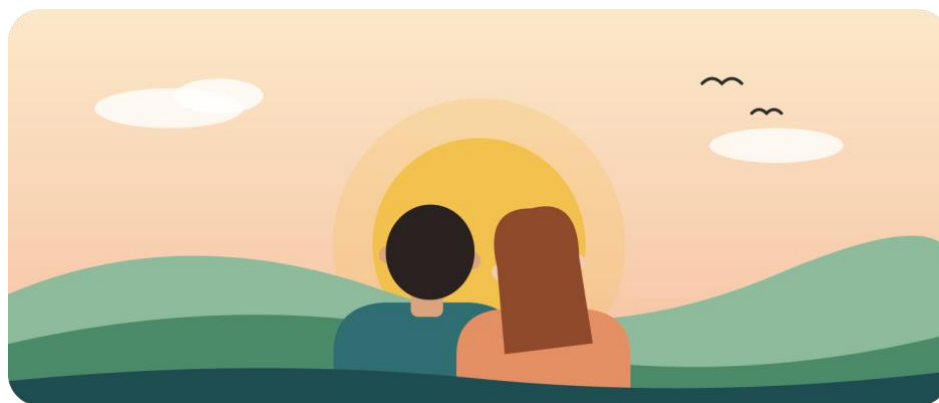


ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O meu encontro ideal

Descreve o tipo de encontro em que te sentirias mais à vontade: onde seria, durante quanto tempo, o que fariam e o que gostarias de evitar.

Quando oficializar a relação e as linguagens do afeto



Três sinais de que pode ser altura de oficializar

1. Os vossos valores estão alinhados

Partilhar valores e ter uma visão semelhante do futuro são bons sinais de que a relação pode durar.

2. Sentes-te no teu melhor quando estás com essa pessoa

Uma relação duradoura deve, no essencial, tornar a tua vida melhor, sem te obrigar a deixares de ser quem és.

3. Não queres que o momento acabe

Ficares entusiasmado/a por veres a pessoa com quem estás a sair e pensares muito nela quando estão separados são bons sinais de que estás pronto/a para uma relação.

E como perguntar? «Gosto muito de estar contigo e gostava de saber se vês isto como um namoro. O que pensas?» Perguntar diretamente evita muitos mal-entendidos.

As cinco linguagens do amor

Segundo o modelo popularizado por Gary Chapman, as pessoas tendem a dar e a receber afeto de cinco formas principais. É um modelo popular e útil para conversar sobre afeto, mas não é uma teoria científica comprovada. Usa-o como ferramenta para pensar e falar, não como um rótulo.

Linguagem	Em que consiste
Palavras de afirmação	Elogios, agradecimentos, mensagens carinhosas, dizer «gosto de ti».
Tempo de qualidade	Dar atenção plena e fazer coisas juntos.
Receber presentes	Gestos e pequenos objetos que mostram que pensaram em nós.
Atos de serviço	Ajudar em tarefas e facilitar o dia do outro.
Toque físico	Abraços, mãos dadas, carícias, estar fisicamente perto.



SABER MAIS

Formas de mostrar afeto que muitas pessoas autistas descrevem

- **Partilhar um interesse especial com entusiasmo.** Falar muito sobre um tema de que gostas pode ser uma forma de dizer «és importante para mim».
- **Estar juntos em silêncio,** cada um na sua atividade («atividade paralela»), pode ser muito íntimo e descansado.
- **Lembrar pormenores,** respeitar as rotinas do outro, resolver problemas práticos ou guardar-lhe um lugar.
- **O toque** pode ser muito agradável, mas também sobrecarregar: certos tipos de toque (por exemplo, pressão firme em vez de toque leve) podem ser mais confortáveis. Falem sobre isso.
- O afeto pode não vir sempre com as palavras ou os gestos que a outra pessoa espera. Conversem sobre como cada um mostra e reconhece o carinho.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

A tua linguagem do amor

Pensa nas cinco linguagens do amor. Qual achas que é a que mais valorizas? Como gostas de mostrar afeto? Como reconheces que alguém gosta de ti? Há formas de afeto de que não gostas? Escreve a tua resposta abaixo.

Sentidos, energia e tempo a sós



SABER MAIS

Sensibilidades sensoriais e intimidade

Muitas pessoas autistas são mais sensíveis (hipersensíveis) ou menos sensíveis (hipossensíveis) a sons, luz, cheiros, texturas e toque. Numa relação, isto pode influenciar onde jantam, como se abraçam, a iluminação da casa e o contacto físico e íntimo. Falar disto abertamente, sem vergonha, ajuda a criar um ambiente confortável para os dois: um toque que para uma pessoa é carinhoso pode ser desconfortável para outra, e a preferência pode mudar de um dia para o outro.

O meu mapa sensorial

Preenche o que sabes sobre ti. Não tem de estar completo; podes ir acrescentando.

Estímulo	Gosto	Incomoda-me	O que ajuda
Toque e abraços			
Sons e barulho			
Luz			
Cheiros e perfumes			
Comida (sabores e texturas)			
Multidões e sítios cheios			



SABER MAIS

A tua bateria social

Estar com outras pessoas, mesmo as que amamos, gasta energia. Muitas pessoas autistas precisam de tempo a sós para recuperar, e isso não significa que gostem menos do/a parceiro/a. Combinar momentos a dois e momentos a sós ajuda a evitar que a outra pessoa se sinta rejeitada.

Conhecer os teus sinais de sobrecarga (irritabilidade, dificuldade em falar, vontade de sair) e explicar o que pode ajudar também é útil. Podem combinar uma palavra ou um emoji para dizer «preciso de uma pausa».

Os meus sinais de sobrecarga e o que ajuda

Sinais de que estou a ficar sobrecarregado/a	O que ajuda / o que a outra pessoa pode fazer

Viver com o/a parceiro/a

Mudar-se para casa de outra pessoa é uma grande mudança. Pode ser útil conversar sobre os pontos abaixo antes de decidirem e voltar a falar deles de tempos a tempos. Responde primeiro sozinho/a e depois comparem as vossas respostas.

Por que é que queremos ir morar juntos?

(Exemplos: comodidade, amor, razões financeiras, preparação para o casamento)

Quais são as nossas expectativas?

(Exemplos: ver televisão e fazer mimos? Receber amigos durante a semana ou só ao fim de semana?)

Qual é a nossa situação financeira?

(Exemplos: quanto ganhamos, como vamos pagar a renda ou a prestação da casa, como vamos dividir as contas da água, da luz e da internet e a alimentação)

Onde queremos viver?

(Exemplos: perto do trabalho e de cafés, perto da família e dos amigos, ou fora da cidade)

Como vamos organizar o tempo a dois e o tempo a sós?

(Exemplos: ter um espaço só para cada um, avisar quando precisamos de estar sozinhos, ter momentos fixos para estarmos juntos)

E as necessidades sensoriais e as rotinas?

(Exemplos: barulho, luz, temperatura e arrumação da casa; horários das refeições e do sono; como nos avisamos quando algo muda)

Quais serão as responsabilidades domésticas de cada um?

(Exemplos: pagar as contas, fazer as compras, lavar a loiça, limpar a casa, levar o lixo)

Como vamos lidar com as discussões?

(Exemplo: acordar em resolver as discussões rapidamente e procurar não ir para a cama zangados; ou combinar pausas para acalmar primeiro)

Se a relação terminar, qual é o nosso plano?

(Exemplos: para onde é que cada um se muda, para casa dos pais ou de amigos? Como dividimos os móveis e os eletrodomésticos?)

MÓDULO 12

Resolver discussões

Discutir faz parte de qualquer relação. O objetivo não é nunca discutir, mas sim discutir com respeito e conseguir reparar a situação depois.

Cinco formas saudáveis de resolver uma discussão

1. Estabelece limites

O respeito é essencial nas relações. É importante ser claro/a sobre os comportamentos que não são aceitáveis (gritar, insultar, ameaçar, magoar).

2. Descobre qual é o verdadeiro problema

Dá um passo atrás e pergunta-te o que está realmente por trás da discussão. Depois, tenta falar disso com calma e abertura.

3. Vê a questão de outros ângulos

Afasta-te um pouco e olha para o assunto de outra perspetiva. Por vezes ficamos presos a querer «ganhar»; outras vezes sentimos que um valor importante para nós está em causa, e é esse o tema que merece atenção.

4. Procura um compromisso

Dá um passo atrás e analisa as opções em cima da mesa. Depois, procura um meio-termo em que ambos se sintam ouvidos e satisfeitos com o resultado.

5. Aceitem que discordam

Se não conseguirem chegar a acordo, talvez seja melhor aceitarem as vossas diferenças de opinião e seguirem em frente.

+ Faz uma pausa combinada

Quando as emoções estão muito fortes, é difícil pensar com clareza. Combinem antecipadamente que qualquer um pode pedir uma pausa (por exemplo, 20 a 30 minutos) e que depois voltam ao assunto. A pausa não é fugir: é criar condições para conversar.



SABER MAIS

Quando é difícil dizer o que sinto

Muitas pessoas autistas têm dificuldade em identificar e descrever as suas emoções no momento em que acontecem (a isto chama-se alexitimia). Podes só notar que algo está «mal» no corpo, como tensão, aperto no peito ou vontade de fugir, sem saber ao certo o que sentes. Algumas pistas:

- presta atenção às sensações do corpo e usa uma lista ou uma roda de emoções;
- escreve antes de falar;
- pede tempo: «Preciso de um tempo para perceber o que sinto. Volto a falar contigo hoje à noite.»

Uma frase que ajuda: «Quando [situação], sinto-me [emoção ou sensação], porque [motivo]. Preciso de [pedido concreto].» Por exemplo: «Quando mudas os planos à última hora, sinto-me ansioso/a, porque preciso de me preparar. Preciso que me avises com antecedência.»



SABER MAIS

Sobrecarga, meltdown e shutdown

Numa situação de sobrecarga intensa, algumas pessoas autistas podem ter um **meltdown** (uma explosão emocional involuntária) ou um **shutdown** (retirar-se, ficar sem palavras ou sem energia para reagir). Não são birras nem manipulação: são respostas do sistema nervoso quando já não consegue gerir mais estímulos.

O que costuma ajudar: reduzir estímulos, falar pouco e com calma, dar tempo e espaço, e só voltar ao assunto quando as duas pessoas estiverem calmas. Se estas situações acontecem com frequência, vale a pena falar com um profissional.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

A minha frase para uma situação difícil

Pensa numa situação recente que te tenha custado. Escreve a tua própria frase com a estrutura acima: «Quando..., sinto-me..., porque... Preciso de...».

Segurança, limites e consentimento

Toda a gente merece relações em que se sinta segura e respeitada. As pessoas autistas podem, por vezes, estar mais expostas a situações de abuso, por exemplo por terem dificuldade em perceber as intenções do outro, por quererem muito ser aceites ou por terem aprendido a ceder para evitar conflitos. Conhecer os sinais de alerta e saber que podes dizer «não» é uma forma de cuidares de ti.

Sinais verdes Relação saudável	Sinais amarelos Atenção e conversa	Sinais vermelhos Pede ajuda
- Respeita os teus «não» e os teus limites. - Sentes-te mais tranquilo/a e mais tu quando estás com a pessoa. - Diz com clareza o que pensa e escuta o que dizes. - Apoia os teus amigos, a tua família e os teus interesses. - Podes discordar sem medo. - As decisões importantes são partilhadas.	- Ficas com muitas dúvidas ou confusão sobre o que a pessoa quer. - Ora é muito simpática, ora fria ou irritada, sem explicação. - Sentes que tens de esconder partes de ti para não a aborrecer. - Dás por ti a ceder quase sempre. - Sentes-te ansioso/a ou com medo de errar quando estás com ela.	- Ignora um «não» ou pressiona-te (para sexo, dinheiro, segredos). - Insulta-te, humilha-te, ameaça-te ou faz-te sentir medo. - Isola-te de amigos e família, ou controla o teu telemóvel, o dinheiro ou os teus horários. - Pede dinheiro ou dados pessoais, sobretudo a quem só conheces online. - Usa o teu autismo para te desvalorizar (por exemplo, «ninguém te vai aturar»). - Declara-se apaixonada de forma muito intensa e depressa, e depois afasta-se ou culpa-te.



SABER MAIS

Consentimento

Consentimento quer dizer que as duas pessoas dizem «sim» de forma livre, clara e consciente a cada situação (um beijo, um toque, uma relação sexual).

- Só um «sim» é sim.** O silêncio, a hesitação ou não conseguires dizer «não» não são consentimento.
- Podes mudar de ideias a qualquer momento, mesmo depois de teres dito «sim».
- Ter dito «sim» ontem, ou estar numa relação, não obriga a dizer «sim» hoje.
- Ninguém deve pressionar-te, chantagear-te ou insistir até cederes.
- Perguntar é um gesto de respeito: «Posso dar-te um abraço?», «Queres que continue?»
- Se te sentires sobrecarregado/a, podes parar. A sobrecarga também é uma razão válida para fazer uma pausa.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

As pessoas em quem confio

Se algo numa relação te deixar desconfortável ou confuso/a, a quem poderias pedir ajuda? Escreve nomes e formas de contacto.



SABER MAIS

Onde pedir ajuda em Portugal

- **112:** em caso de perigo imediato.
- **116 006:** Linha de Apoio à Vítima (APAV), gratuita e confidencial, para qualquer pessoa vítima de crime ou de violência.
- **800 202 148:** linha de informação sobre violência doméstica, disponível 24 horas por dia.

Também podes falar com o teu médico de família ou com um/a psicólogo/a.

MÓDULO 14

Quando uma relação termina



SABER MAIS

Lidar com o fim de uma relação

Nem todas as relações duram, e isso não significa que tenhas falhado. O fim de uma relação pode ser especialmente difícil para quem valoriza rotinas e previsibilidade, porque mudam muitas coisas ao mesmo tempo: rotinas, espaços, pessoas e planos. Pode ajudar:

- permitires-te sentir tristeza, raiva ou alívio, que são reações normais;
- manter algumas rotinas estáveis (sono, refeições, movimento, os teus interesses);
- falar com alguém de confiança ou com um profissional;
- dar tempo antes de tomares grandes decisões;
- se o contacto continuar a doer, definir limites claros (por exemplo, silenciar mensagens durante algum tempo);
- recordar o que aprendeste sobre ti e sobre o que queres numa relação.

Reflexão final e próximos passos



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Relações amorosas

Ao refletires sobre este caderno, aprendeste alguma coisa útil? Se sim, de que forma isso te ajudou? Escreve as tuas reflexões abaixo.



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 sobre o que pensas, inscrever-te num grupo de interesses, escrever a tua lista de essenciais e limites, ou praticar uma das frases da tabela.



SABER MAIS

Apoio profissional

Se sentires que precisas de apoio para trabalhar estes temas, um/a psicólogo/a com experiência em autismo em adultos pode ajudar, individualmente ou em grupo. Existem também programas estruturados de treino de competências sociais e de relações, como o PEERS®, que inclui trabalho sobre amizade e namoro.

Leituras e referências

Chapman, G. (1992). The Five Love Languages. Northfield Publishing.

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.

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.

Laugeson, E. A. (2017). PEERS® for Young Adults: Social Skills Training for Adults with Autism Spectrum Disorder and Other Social Challenges. Routledge.

Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the «double empathy problem». *Disability & Society*, 27(6), 883–887.

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



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, incluindo o apoio a adultos autistas nas suas relações de amizade, namoro e vida a dois. Tem certificação PEERS®, um programa estruturado de treino de competências sociais e de relações.

S a i b a m a i s

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