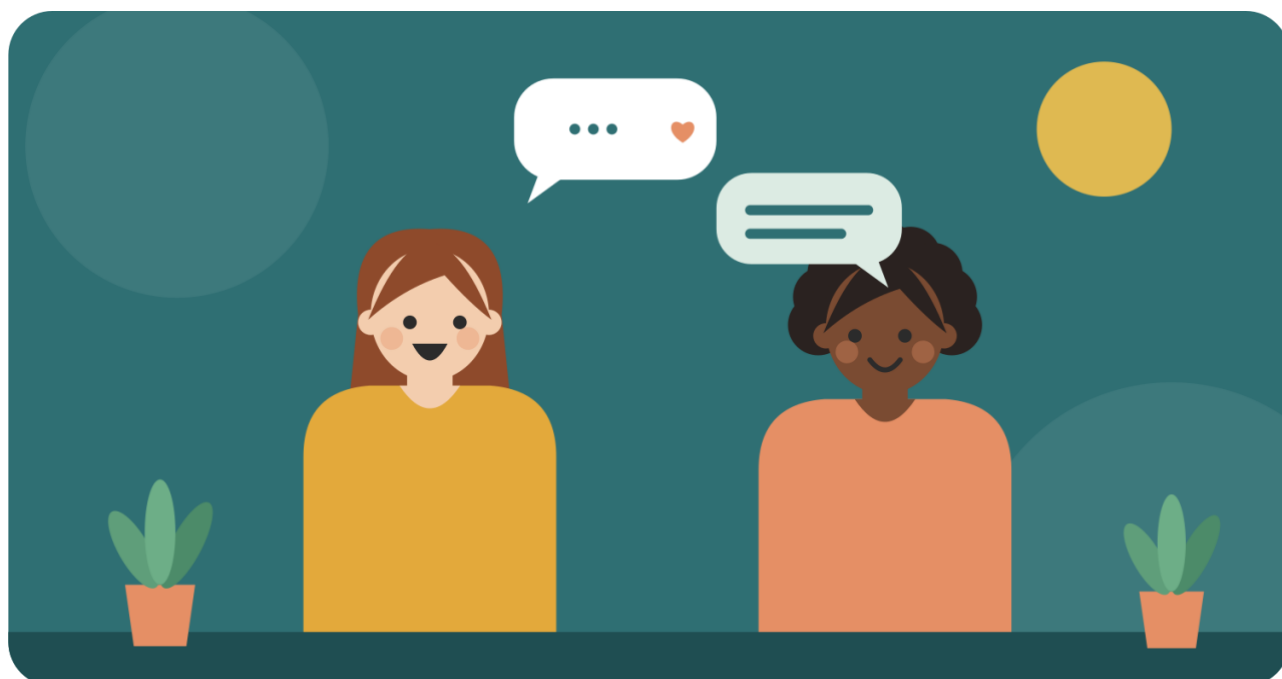


CADERNO DE EXERCÍCIOS

Comunicação

Um caderno de reflexão e psicoeducação sobre comunicação verbal e não verbal, emoções, conversas e conflitos, 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 comunicar melhor, 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 comunicação vividas por pessoas autistas não resultam de falta de capacidades, mas de diferenças no modo de comunicar, em que os mal-entendidos costumam ser mútuos. Falta, muitas vezes, informação clara sobre as regras não escritas da comunicação e estratégias pensadas para o modo de funcionar de cada pessoa.

Este caderno foi criado com esse propósito: dar-te informação clara e ferramentas práticas para perceberes melhor a comunicação verbal e não verbal, reconheceres emoções, começares e terminares conversas, lidares com conflitos e comunicares as tuas necessidades, sem teres de deixar de ser quem és.

Não vais encontrar aqui regras universais. Os «sinais» descritos são probabilidades, não certezas, e a pessoa, o contexto e a cultura mudam tudo. 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 a forma como comunicas e a compreender melhor a comunicação dos outros. Não há respostas certas nem erradas.

Como usar este caderno

- Faz os exercícios pela ordem que quiseres 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

A comunicação é uma via de dois sentidos. Aqui vais aprender a «ler» sinais que muitas pessoas usam, mas também a explicar os teus. Os sinais são **pistas, não certezas**: quando tiveres dúvidas, podes perguntar.

Cada pessoa autista comunica de forma diferente. Algumas falam pouco ou nada e usam outras formas (escrita, imagens, aplicações de comunicação); todas são válidas. Adapta o caderno ao que faz sentido para ti.

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

O que vais encontrar

1. Comunicação verbal e não verbal
2. Expressões faciais
3. Linguagem corporal e postura
4. Contacto visual
5. Toque e espaço pessoal
6. Reconhecer emoções
7. Iniciar e terminar conversas
8. Mensagens, chamadas e escrita
9. Conflitos e emoções fortes
10. Empatia, simpatia e temas sensíveis
11. Reflexão final e apoios

Comunicação verbal e não verbal

Neste módulo vais conhecer as duas grandes formas de comunicar: com palavras e sem palavras.

	Verbal	Não verbal
O que é	Troca de mensagens com palavras faladas ou escritas.	Troca de mensagens sem palavras: linguagem corporal, postura, expressões faciais, contacto visual, tom de voz e toque.
Clareza	A mensagem costuma ser mais clara, com menos risco de confusão.	A mensagem pode ser mal interpretada, porque os sinais são menos claros.
Rapidez	Costuma transmitir-se de forma fácil e rápida.	Pode demorar mais a ser percebida.
Presença	Pode ser transmitida com ou sem presença física.	Em regra, exige presença física de quem envia e de quem recebe.



SABER MAIS

Comunicação e autismo: um problema de dois sentidos

Durante muito tempo, as dificuldades de comunicação foram vistas como um «défice» das pessoas autistas. Hoje sabe-se que o problema é **de duas vias**: pessoas autistas e não autistas têm estilos de comunicação diferentes e, por isso, interpretam-se mal umas às outras (a chamada «dupla empatia»; Milton, 2012).

Há também boas notícias: a comunicação entre pessoas autistas costuma ser muito eficaz (Crompton et al., 2020). Um estilo direto, literal e detalhado é um ponto forte em muitos contextos.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Autismo e comunicação

Pensa nos teus pontos fortes na comunicação e nas partes que achas mais difíceis. Escreve as tuas reflexões.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Como posso melhorar a minha comunicação?

Que objetivos gostavas de alcançar no fim deste caderno? Porque é isso importante para ti?

MÓDULO 2

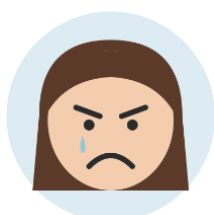
Expressões faciais

O rosto mostra muitas emoções. Estas são algumas expressões comuns e os sinais a que podes prestar atenção.



Feliz

Sorriso, olhos semicerrados.



Triste

Sobrancelhas e cantos da boca para baixo.



Cansado/a ou aborrecido/a

Bocejo, olhos fechados ou pesados.



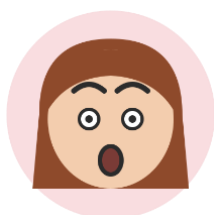
Assustado/a

Olhos muito abertos, boca em careta.



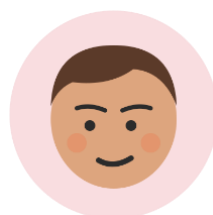
Zangado/a ou irritado/a

Sobrancelhas franzidas, boca apertada.



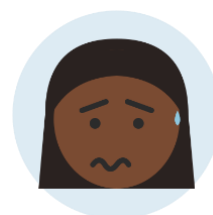
Surpreendido/a

Sobrancelhas levantadas, boca aberta.



Envergonhado/a

Cara corada, olhar desviado, sorriso pequeno.



Preocupado/a ou nervoso/a

Sobrancelhas levantadas, boca ondulada, suor.



SABER MAIS

As expressões nem sempre são claras

- As expressões podem ser subtis, misturar-se ou não corresponder ao que a pessoa sente (por exemplo, sorrir por nervosismo).
- Muitas pessoas autistas expressam as emoções de forma diferente: cara «neutra» quando estão contentes, riso em situações em que os outros não riem, pouca mudança de expressão.
- Por isso, uma expressão é uma **pista**. Se tiveres dúvidas, pergunta: «**Estás bem?**», «**Isto incomodou-te?**».
- E podes ajudar os outros a ler-te melhor com palavras: «Estou contente, mesmo que não pareça.»



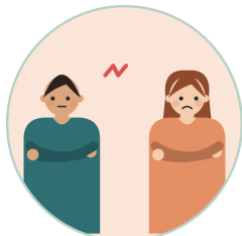
ATIVIDADE DE REFLEXÃO

As expressões e eu

Que expressões reconheces com mais facilidade? Quais te confundem mais? Como costumavas mostrar que estás contente, triste ou irritado/a?

Linguagem corporal e postura

O corpo também «fala». Estes são seis exemplos comuns de postura e do que costumam sugerir.



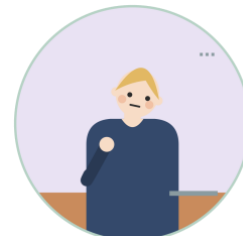
1. Chateados um com o outro

Afastados, braços cruzados, olhares desviados.



2. Abertos a conversar

Viradas uma para a outra, braços descontraindo, sorriso.



3. Aborrecido ou impaciente

Cabeça apoiada na mão, olhar desviado.



4. Pronto para uma conversa séria

Postura direita, mãos juntas, olhar de frente.



5. Em sofrimento

Cabeça baixa, rosto coberto pelas mãos.



6. A discutir

Frente a frente, gestos tensos, voz elevada.

Teste: linguagem corporal e postura

Olha para cada imagem e escolhe o que achas que a pessoa (ou pessoas) está a mostrar. As respostas estão no fim.



Imagem 1



Imagem 2



Imagem 3



Imagem 4



Imagem 5



Imagem 6

Imagem 1: a) A divertir-se b) Triste c) Aberto a falar com outra pessoa d) Chocado

Imagem 2: a) A evitar conversar b) Confiante e pronto/a para conversar c) Feliz e entusiasmado/a

Imagem 3: a) Chateado/a b) À procura de conversa c) Zangado/a

Imagem 4: a) Aborrecido/a ou irritado/a b) Aborrecido/a ou cansado/a c) Entusiasmado/a

Imagem 5: a) Contentes por se verem b) Zangados um com o outro c) À procura da porta para sair

Imagem 6: a) Confiante e pronto/a para conversar b) Triste c) Zangado/a

Respostas: 1a · 2a · 3a · 4b · 5a · 6a



SABER MAIS

Sinais mal interpretados (nos dois sentidos)

Muitos comportamentos comuns em pessoas autistas são lidos pelos outros de forma errada. Podes usar esta tabela para explicar o que **realmente** se passa.

Sinal	Como costuma ser interpretado	O que pode ser na realidade
Pouco contacto visual	Desinteresse ou falta de honestidade	Concentração no que ouves; o olhar nos olhos pode sobrecarregar ou ser desconfortável.
Braços cruzados	Aborrecimento ou irritação	Postura confortável ou uma forma de te sentires seguro/a.
Mexer as mãos ou o corpo (stimming)	Tédio ou distração	Regulação sensorial e emocional; muitas vezes ajuda a concentrar-te.
Olhar para outras coisas	Vontade de sair	Processar o que ouves com menos estímulos visuais.

Do mesmo modo, quando uma pessoa não autista tem uma postura fechada, não é certo que esteja irritada. Pergunta, se for importante.

MÓDULO 4

Contacto visual

Em muitos contextos, o contacto visual é lido como sinal de atenção e de honestidade. Mas obrigar-te a olhar pode custar muita energia e até dificultar a tua escuta.



SABER MAIS

Alternativas ao contacto visual direto

- Olha para o **meio da testa**, o mais perto possível da linha das sobrancelhas.
- Olha para as **sobrancelhas**.
- Olha para o **espaço entre os olhos**.
- Olha para onde te sentires mais confortável (a boca, as mãos que gesticulam), mas **mostra que estás a ouvir** com o corpo e as palavras: acenar com a cabeça, dizer «pois» ou «percebo».

Se quiseres, podes explicar: **«Custa-me olhar para si e ouvir ao mesmo tempo. Estou a ouvi-lo/a, mas não consigo olhar.»**



SABER MAIS

Camuflar ou ser tu?

Forçar contacto visual, ensaiar respostas e imitar expressões são formas de camuflagem. Usadas o tempo todo, associam-se a cansaço, ansiedade e burnout (Hull et al., 2017). Guarda a camuflagem para os momentos em que vale a pena e explica o teu estilo a pessoas de confiança.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

A minha estratégia

Com quem e em que situações é mais fácil ou mais difícil manter contacto visual? Que estratégia gostavas de experimentar?

MÓDULO 5

Toque e espaço pessoal

O toque é uma forma de comunicação. Existem tipos diferentes, adequados a contextos e relações diferentes.

Tipo de toque	Exemplos
Profissional	Exame médico e fisioterapia; um professor de música que corrige a tua postura.
Social (cortesia)	Aperto de mão, palmada no ombro.
Amizade e carinho	Abraço, palmadinha nas costas.
Amor e intimidade	Abraços e beijos não sexuais entre familiares ou parceiros.
Sexual	Beijos na boca, carícias sexuais e relações sexuais.

Liga o exemplo ao tipo de toque

Exemplo	Letra	Tipo de toque (escolhe a letra)
1. Aperto de mão		A Sexual
2. Abraço entre amigos		B Amizade e carinho
3. Exame médico		C Profissional
4. Beijos e abraços entre familiares ou parceiros		D Social (cortesia)
5. Carícias sexuais		E Amor e intimidade

Respostas: 1D · 2B · 3C · 4E · 5A



SABER MAIS

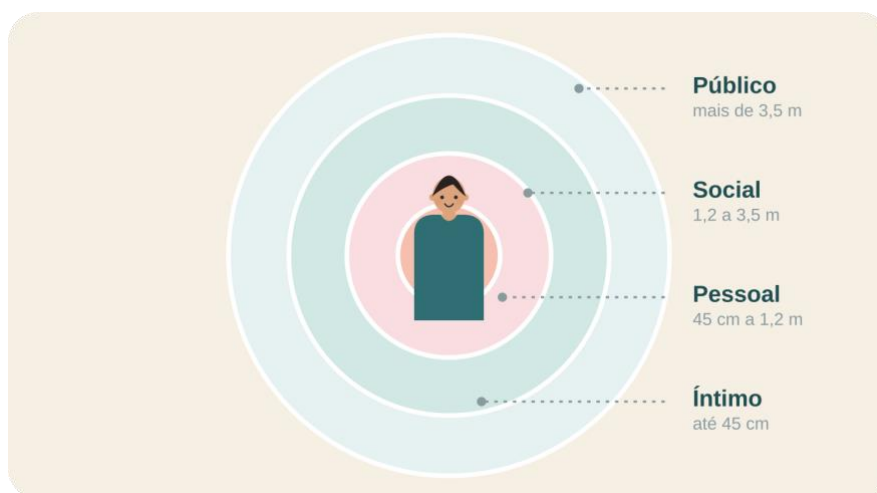
Cumprimentos em Portugal e consentimento

Em Portugal é comum cumprimentar com **dois beijinhos** (sobretudo entre mulheres e em contextos informais), com **aperto de mão** (em contextos formais) ou com abraço (entre amigos). Nada disto é obrigatório.

Podes estender a mão primeiro, ou dizer: «**Prefiro um aperto de mão.**», «**Hoje não me apetece abraços.**» Também podes perguntar: «Posso dar-te um abraço?» Toque exige consentimento, dos dois lados. Se alguém te tocar sem queres, podes dizer não e afastar-te.

Muitas pessoas autistas preferem toque firme a toque leve, ou evitam o toque em dias de sobrecarga. É legítimo.

Espaço pessoal



Os valores são aproximados e variam entre pessoas e culturas (Hall, 1966).

Cada pessoa tem uma «bolha» de espaço à sua volta. Costuma dizer-se que conversas com conhecidos acontecem na zona social; a zona íntima fica para pessoas muito próximas. Em multidões, essa bolha é invadida, o que pode sobrecarregar. Podes dizer: «**Podes afastar-te um pouco, por favor?**»

O meu toque e o meu espaço

Situação	Toque que aceito	Toque que prefiro evitar	O que posso dizer
Cumprimento			
Amigos			
Família			
Trabalho			
Consultas			



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Linguagem corporal: o que aprendi

Depois de aprender mais sobre o papel da linguagem corporal, o que achaste interessante ou útil? Há alguma dica ou estratégia que possas usar no futuro?

Reconhecer emoções

Estes são sinais frequentes de algumas emoções. Lembra-te de que são pistas e que as pessoas variam muito.

Emoção	No rosto	No corpo
Surpresa	Sobrançelas levantadas, boca ligeiramente aberta, olhos muito abertos, testa franzida.	Mãos junto ao rosto.
Medo	Olhos muito abertos, pupilas dilatadas, sobrançelas levantadas, boca muito aberta, rosto pálido.	Mãos e braços a proteger o corpo, ombros tensos e levantados.
Vergonha	Bochechas vermelhas, desvia o olhar, sorriso pequeno, testa ligeiramente enrugada.	Esconde o rosto, espreita por baixo da mão ou do cabelo.
Tristeza	Olhos vermelhos ou com lágrimas, lábio a tremer, queixo saliente, sobrançelas para baixo, evita o olhar.	Cabeça nos braços ou no colo, ombros ou corpo curvados, corpo «fechado».
Aborrecimento	Rosto relaxado (boca, olhos, sobrançelas descaídos), bocejo.	Ombros descaídos, cabeça apoiada na mão, parece sem energia.
Raiva	Sobrançelas para baixo e para o nariz, nariz franzido, boca apertada, bochechas vermelhas, olhar forte.	Punhos cerrados, mãos na cintura, braços cruzados.
Alegria	Músculos relaxados, sorriso, boca aberta com dentes, olhos semicerrados com contacto visual.	Corpo aberto, quer partilhar o momento.

Ler emoções

Uma mesma expressão ou ação pode significar emoções diferentes. Liga cada exemplo à interpretação mais provável.

Expressão ou ação	Letra	Interpretação (escolhe a letra)
1. Bocejar		A Triste ou concentrado/a
2. Gritar		B Nervoso/a
3. Roer as unhas		C Alegre ou simpático/a
4. Franzir a testa		D Cansado/a ou desinteressado/a
5. Sorrir		E Zangado/a ou assustado/a

Respostas: 1D · 2E · 3B · 4A · 5C



SABER MAIS

E as tuas emoções?

Muitas pessoas autistas notam primeiro o corpo e só depois percebem a emoção (alexitimia, interocepção). Se te acontece, podes ir dando nomes: «Tenho o coração acelerado e estou tenso/a: talvez seja ansiedade.» Se precisares de tempo para responder a um «como estás?», podes dizer: «**Preciso de pensar e depois digo-te.**»



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Emoções nos outros

Que emoção é mais difícil de reconhecer nos outros? Como podes confirmar o que a pessoa sente?

MÓDULO 7

Iniciar e terminar conversas

Começar uma conversa pode ser difícil. Estes passos ajudam a ter um plano.

1. Avalia o contexto

Pensa na situação e na linguagem corporal da pessoa para perceber se está aberta a conversar.

2. Vira o corpo

Fica virado/a para a pessoa.

3. Olha

Olha para a pessoa ou na direção dela (ver módulo 4).

4. Sorri

Um sorriso pequeno ajuda a mostrar que és simpático/a.

5. Cumprimenta

Um «Olá» ou «Bom dia» chega.

6. Faz perguntas e comentários

Continua com perguntas e comentários sobre o que a pessoa diz.

O método TETO: temas fáceis para começar



Tempo

«Que calor está hoje, não é?»



Estudos ou trabalho

«Em que trabalhas ou estudas?»



Tempos livres

«O que fizeste no fim de semana?»



O que andas a ver ou ouvir

«Viste o filme que estreou agora?»



SABER MAIS

Conversar com o teu estilo

- Conversas de circunstância são um ritual: pergunta, resposta e devolução («E tu?»). Não são «perda de tempo»: mostram interesse.
- Falar com entusiasmo sobre um interesse é uma forma de mostrar carinho. Repara se a outra pessoa está interessada e pergunta: **«Queres que continue?»**
- Silêncios e pausas são normais e não significam que a conversa falhou.
- Terminar também é uma competência: **«Foi bom falar contigo. Vou andando.»**, **«Tenho de ir; falamos depois.»**

Ensaia frases ajuda, mas não tens de ensaiar todas as conversas: isso cansa.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Perguntas para começar

Escreve algumas perguntas que poderias fazer da próxima vez que quiseres começar uma conversa.

MÓDULO 8

Mensagens, chamadas e escrita

Nem todas as conversas são presenciais. Cada canal tem vantagens e cuidados próprios.

Canal	Vantagens	Cuidados
Mensagens escritas	Podes pensar e reler antes de enviar; não há pressão de resposta imediata.	O tom pode ser mal lido; ironia e emojis geram dúvidas. Usa frases claras e pergunta se tiveres dúvidas.
Chamadas	Rápidas para resolver assuntos.	Sem sinais visuais; pode ser difícil seguir o ritmo. Podes pedir: «Podemos combinar por mensagem?»
Videochamadas	Vês o rosto e ouves a voz.	Podem ser muito cansativas; podes desligar a câmara ou pedir pausas.
E-mail	Bom para assuntos formais e para deixar registo.	Escreve o assunto de forma clara e o pedido logo no início.



SABER MAIS

Frases úteis por escrito

- «Prefiro responder por escrito, se possível.»
- «Não percebi bem. Podes explicar de outra forma?»
- «Preciso de mais tempo para pensar. Respondo até amanhã.»
- «Quando escreves “ok”, queres dizer que concordas ou que estás chateado/a?»

MÓDULO 9

Conflitos e emoções fortes

Os desentendimentos fazem parte de qualquer relação. O objetivo não é evitá-los, mas resolvê-los com respeito.

1. Faz uma pausa

Se a emoção está muito forte, pede tempo: «Preciso de 10 minutos e depois volto a falar.»

2. Diz o que sentiste

Usa a estrutura: «Quando..., sinto-me... porque... Preciso de...»

3. Ouve o outro lado

Deixa a outra pessoa explicar-se e resume o que ouviste para confirmar.

4. Procura soluções

Propõe ideias em que ambos ganhem algo.

5. Combina o que fazer

Resume o que ficou combinado, de preferência por escrito.

6. Repara

Se magoaste alguém, pede desculpa e diz o que vais fazer de diferente.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Autorreflexão sobre conflitos

Como costumavas reagir quando alguém te aborrece ou ofende (ficas com raiva, afastas-te, dizes o que sentes)? Como gostavas de reagir? Sais das discussões sentindo que as resolveste bem? Tens muitas vezes o mesmo desentendimento? Percebes quando aborreceste alguém?



SABER MAIS

Emoções fortes em público

Pessoas de idades e culturas diferentes mostram emoções de formas diferentes. Pensa nas situações seguintes: alguém a rir e a saltar aos gritos de alegria; alguém a chorar alto; alguém a gritar e a ameaçar; alguém a saltar em cima de mesas de entusiasmo; duas pessoas a beijar-se de forma apaixonada.

Escolhe uma e escreve como te sentirias se a visses. Depois pensa numa forma alternativa de a pessoa mostrar a mesma emoção. Não há nada de errado em sentir emoções intensas: o que ajuda é escolher **onde e como** as mostrar.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Emoções fortes

Escolhe uma situação e escreve como te sentirias e uma forma alternativa de mostrar essa emoção.



SABER MAIS

Meltdowns e shutdowns

Numa sobrecarga intensa, uma pessoa autista pode ter um meltdown (explosão emocional involuntária) ou um shutdown (retirar-se, ficar sem palavras). Não é «birra» nem manipulação: são respostas do sistema nervoso. Reduzir estímulos, falar pouco, dar tempo e voltar ao assunto quando estiverem calmos ajuda.

Empatia, simpatia e temas sensíveis

Simpatia	Empatia
Ter pensamentos ou opiniões sobre o que alguém sente.	Sentir com a pessoa e ficar com ela naquilo que sente.
Dar conselhos que ninguém pediu.	Ouvir o que a pessoa tem para dizer, sem juntar a nossa solução.
Julgar.	Não julgar.
Reparar só nos aspetos práticos da situação.	Estar atento/a aos sinais não verbais e à linguagem corporal.
Ver a situação só do nosso ponto de vista.	Tentar perceber o ponto de vista do outro.
Ignorar as emoções, ou tentar mudá-las ou reprimi-las.	Reconhecer os sentimentos do outro, sem tentar mudá-los.



SABER MAIS

Empatia nas pessoas autistas

Muitas pessoas autistas sentem as emoções dos outros com muita intensidade e mostram cuidado de formas práticas (ajudar, resolver, estar presente em silêncio). Isso pode não «parecer» empatia a quem espera palavras ou expressões. Explica, se quiseres, como mostras que te importas: **«Mostro que me importo ajudando.»**

É um tema sensível?

Muitas pessoas consideram alguns temas sensíveis, sobretudo com pessoas que conhecem pouco. Assinala a tua opinião.

Tema	Sensível	Não sensível
1. O tempo	☐	☐
2. Política	☐	☐
3. Passatempos	☐	☐
4. Religião	☐	☐
5. Quanto alguém ganha	☐	☐
6. Vida sexual	☐	☐
7. Animais de estimação	☐	☐

Respostas habituais: sensíveis: 2, 4, 5 e 6 · não sensíveis: 1, 3 e 7. Depende sempre da pessoa e do contexto: entre amigos próximos, quase tudo pode ser conversado; em Portugal, o futebol tanto une como divide.

MÓDULO 11

Reflexão final e apoios



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Balanço do caderno

Que competências ou dicas achaste mais valiosas? Já praticaste alguma? Como correu? Como estás a avançar no objetivo de comunicação que definiste no início?



SABER MAIS

Onde procurar apoio para a comunicação

- **Psicólogo/a** com experiência em autismo em adultos: treino de competências sociais e de comunicação, individual ou em grupo. Existem programas estruturados, como o PEERS® (Laugeson, 2017).
- **Terapeuta da fala**, quando há dificuldades na fala, na linguagem ou na comunicação social.
- **Comunicação aumentativa e alternativa** (pictogramas, escrita, aplicações) para quem usa pouca fala ou fala nem sempre é possível: é comunicação válida.
- **Associações de autismo** e grupos de pares autistas, onde a comunicação costuma ser mais fluida.



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 ou médico.

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.
- Hall, E. T. (1966). *The Hidden Dimension*. Doubleday.
- 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*. Routledge.
- Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the «double empathy problem». *Disability & Society*, 27(6), 883–887.



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 da comunicação e das relações.

S a i b a m a i s

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