

CADERNO DE EXERCÍCIOS

Vida independente

Um caderno de reflexão e psicoeducação sobre casa, competências do dia a dia, dinheiro e segurança, 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 construir uma vida independente que seja compatível contigo.»

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

Ao longo da minha prática tenho constatado que muitas das dificuldades que os adultos autistas encontram ao viver de forma independente não resultam de falta de capacidades, mas da falta de informação clara sobre o que isso envolve, de estratégias pensadas para o seu modo de funcionar e de apoios que nem sempre são conhecidos.

Este caderno foi criado com esse propósito: dar-te informação clara e ferramentas práticas para escolheres onde e com quem queres viver, treinares as competências do dia a dia, organizares o teu dinheiro, protegeres os teus dados e saberes que apoios existem em Portugal.

Não vais encontrar aqui um caminho único. Independência não é fazer tudo sozinho/a: é decidires sobre a tua vida, com os apoios de que precisas. 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 preparar uma vida mais independente: onde viver, o que aprender, como organizar o dinheiro e como te manteres seguro/a. 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

Viver de forma independente não tem de ser igual para todos: há quem viva sozinho/a, quem partilhe casa, quem viva com apoio diário. Todas são formas válidas.

As referências a apoios e regras em Portugal são um **resumo informativo** e não substituem aconselhamento profissional ou jurídico. As regras mudam: confirma sempre junto das entidades indicadas.

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



CUIDA DE TI

Se tudo isto te estiver a sobrecarregar

Mudar de casa e organizar a vida pode ser muito exigente. Se estás em sofrimento, liga **808 24 24 24** (SNS 24, aconselhamento psicológico). Se pensas em acabar com a vida, liga **1411** (24 horas). Em perigo imediato, **112**.

O que vais encontrar

1. Onde e com quem viver
2. Escolher a opção certa para ti
3. Guia rápido das opções
4. Partilhar casa
5. Contrato e visita a uma casa
6. Competências para a vida independente
7. Cozinhar, comprar e comer
8. Manter a casa limpa e arrumada
9. Segurança e dados pessoais
10. Autocuidado e consultas
11. Dinheiro: orçamento e poupança
12. Apoios em Portugal e o meu plano

Onde e com quem viver

Há muitas formas de viver de forma independente. Conhece as principais opções em Portugal e vê quais te dizem mais.



Casa de família ou amigos

Viver com pais, familiares ou amigos, muitas vezes contribuindo para as despesas.



Partilhar casa

Dividir uma casa com outras pessoas: cada um paga a sua parte e partilham cozinha, casa de banho e contas.



Arrendar sozinho/a

Pagas uma renda ao senhorio para viver só numa casa ou apartamento.



Casa com parceiro/a

Arrendar ou comprar em conjunto, partilhando recursos e responsabilidades.



Comprar casa

Comprar com dinheiro próprio ou com um crédito à habitação.



Habitação pública ou apoiada

Casas de renda apoiada, geridas por autarquias e outras entidades, para quem tem menos rendimentos.



Residência com apoio

Respostas sociais para pessoas com deficiência (como lares ou residências autónomas), com profissionais de apoio.



Assistência pessoal

Um/a assistente pessoal ajuda-te no dia a dia, em casa e na comunidade (ver módulo 12).



SABER MAIS

O que é a vida independente?

Vida independente **não é fazer tudo sozinho/a**: é teres controlo sobre as tuas escolhas, com os apoios de que precisas. Em Portugal, o **Modelo de Apoio à Vida Independente (MAVI)** financia assistência pessoal, coordenada por Centros de Apoio à Vida Independente (CAVI). O pedido parte da própria pessoa e assenta num plano individualizado.



SABER MAIS

Autismo e independência

Muitos adultos autistas vivem de forma independente e bem; outros precisam de apoio em partes específicas: rotinas, gestão do tempo, burocracia, dinheiro ou cozinhar. Os percursos variam muito de pessoa para pessoa (Howlin & Moss, 2012).

Outra perspetiva: precisar de apoio não diminui a tua independência; saber pedir o apoio certo faz parte dela. A independência também pode ser gradual: começar com apoio e reduzi-lo, ou mantê-lo, conforme fizer sentido para ti.

Escolher a opção certa para ti

Pensa nas perguntas seguintes antes de escolheres onde viver.

Companhia ou sossego? Queres viver com alguém ou preferes viver sozinho/a?	Com quem? Preferes viver com um amigo, um/a parceiro/a ou alguém que ainda não conheces?
Animais de estimação Tens, ou pensas ter, animais? Nem todas as casas os aceitam.	Quanto podes pagar? Conta com a renda, as contas, a alimentação e os transportes.
As tuas competências O que já fazes bem em casa e o que ainda estás a aprender?	Os teus apoios De que apoio precisas e de quem (família, profissionais, assistência pessoal)?
A zona Transportes, ruído, proximidade do trabalho, da família e de serviços de apoio.	O teu ritmo Preferes mudar de uma vez ou aos poucos, com um período de transição?



SABER MAIS

Fatores que contam muito para pessoas autistas

- **Ambiente sensorial:** ruído da rua e dos vizinhos, paredes finas, luz, cheiros da casa e do prédio.
- **Previsibilidade:** rotinas, mudanças de última hora, visitas inesperadas ou obras.
- **Um espaço só teu** para recuperares energia, mesmo numa casa partilhada.
- **Trajetos e serviços:** transportes fáceis, supermercado, farmácia e centro de saúde por perto.
- **Pessoas de confiança** e apoios perto de ti, sobretudo nos primeiros meses.

O meu ambiente de casa ideal

Aspeto	É essencial	Seria bom	Não aceito
Onde			
Com quem			
Quanto posso pagar			
Ambiente sensorial			
Apoios necessários			



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

A minha lista de desejos

Escreve como seria a tua casa ideal: onde, com quem e quanto podes gastar. Não te preocupes se ainda não for possível: serve para clarificares o que queres.

Guia rápido das opções

Uma comparação simples. «€» significa mais barato e «€€€» mais caro; os valores variam muito consoante a zona.

Tipo de trabalho	Vantagens	Desvantagens
 Casa de família ou amigos (€)	Custo baixo; apoio e conhecimento do dia a dia; boa forma de poupar.	Menos privacidade e autonomia; regras de outras pessoas; pode atrasar a independência que desejas.
 Partilhar casa (€ a €€)	Costuma ser a opção mais barata; companhia; mais fácil de encontrar do que uma casa só para ti.	As regras da casa podem não te servir; tens de fazer compromissos; não controlas tudo; pode haver ruído.
 Arrendar (€€ a €€€)	Mais liberdade e privacidade; menos stress financeiro do que comprar; as grandes reparações, em regra, ficam com o senhorio.	A renda pode aumentar na renovação; contrato com duração limitada; nem sempre se pode personalizar a casa ou ter animais.
 Habitação pública ou apoiada (€ a €€)	Renda ajustada aos rendimentos; maior estabilidade.	Listas de espera longas; critérios de acesso; pouca escolha da zona.
 Comprar (€€€)	Estabilidade e controlo; pode ser um investimento a longo prazo.	Entrada e juros do crédito; custos escondidos (impostos, condomínio, obras); menos flexibilidade para mudar.
 Residência com apoio (€ a €€€)	Autonomia quando queres e apoio quando precisas; oportunidade de fazer amigos.	Pode ser cara e ter lista de espera; vives com outras pessoas e regras coletivas.

Prós e contras para mim

Opção que me interessa	Prós para mim	Contras para mim

Partilhar casa

Partilhar casa é uma das formas mais comuns (e mais baratas) de começar. Pesa o que te pode ajudar e o que pode custar mais.

Prós	Contras
• Reduz a renda e as contas (eletricidade, água, internet). • Companhia, o que pode diminuir a solidão. • Podes aprender a viver de forma independente com os outros. • Podem apoiar-se e ajudar-se mutuamente. • Com o tempo, podem nascer amizades.	• Podes não te dar bem com as pessoas com quem vives. • Ruído e paredes partilhadas podem prejudicar o sono. • Expectativas diferentes de limpeza e de organização. • É preciso fazer compromissos (dinheiro, espaços, visitas). • Pode ser difícil encontrar boas pessoas para partilhar; lê bem qualquer contrato antes de assinar.

Como ser um bom colega de casa

1. A comunicação é essencial Avisa quando queres receber amigos ou família, ou quando vais estar fora alguns dias.	2. Sê atencioso/a Repõe o papel higiénico quando acaba e limpa a cozinha depois de cozinhares.
3. Dividam as tarefas Combinem quem faz o quê: limpeza, lixo, compras da casa.	4. Não forces uma amizade Não é preciso serem amigos; basta darem-se bem o suficiente para viverem juntos.
5. Ouçam-se Se alguém levanta um problema, ouve com atenção.	6. Não esperes perfeição Ninguém é arrumado e simpático o tempo todo; o que conta é a maior parte do tempo.
7. Prepara-te para conversas difíceis Se algo te incomodar, fala de forma respeitosa e concreta.	Dicas para pessoas autistas Propõe regras escritas e um quadro de tarefas; pede avisos por mensagem; combinem horas de silêncio; guarda um espaço só teu.

Colega de casa atencioso ou pouco atencioso?

Assinala a opção que te parece mais adequada para cada comportamento.

Comportamento	Atencioso	Pouco atencioso
1. Não paga a renda a tempo.	☐	☐
2. Limpa a cozinha depois de cozinhar.	☐	☐
3. Não respeita as tuas coisas nem o teu espaço.	☐	☐
4. Está aberto a falar contigo sobre o que te incomoda.	☐	☐
5. Não te ouve quando levantas um problema.	☐	☐
6. Não partilha as tarefas da casa.	☐	☐
7. Repõe o papel higiénico quando acaba.	☐	☐
8. Faz festas barulhentas sem perguntar.	☐	☐
9. Avisa quando quer receber amigos ou família.	☐	☐
10. Avisa quando vai estar fora alguns dias.	☐	☐

Respostas: atencioso: 2, 4, 7, 9, 10 · pouco atencioso: 1, 3, 5, 6, 8.

O acordo da casa

Antes de começarem a viver juntos, escrevam o que combinaram. Um acordo escrito evita mal-entendidos.

Tema	O que combinámos
Renda e contas (datas, quem paga)	
Limpeza e tarefas	
Visitas e festas	
Horas de silêncio	
Espaços e objetos comuns	
Como resolver desacordos	

Contrato e visita a uma casa



SABER MAIS

Antes de assinar um contrato de arrendamento

- Pede o contrato **por escrito** e lê tudo com calma. Podes pedir ajuda a alguém de confiança ou a um/a advogado/a.
- Confirma o valor da renda, quando e como se paga, a duração do contrato e a renovação.
- Vê o valor da caução e as condições em que é devolvida.
- Pergunta quem paga o quê: condomínio, água, luz, gás e internet.
- Combina quem faz as reparações e como avisas o senhorio.
- Vê se aceita animais e quem pode viver na casa.
- Tira fotografias ao estado da casa no dia da entrada.
- Guarda os recibos de renda e confirma que o contrato fica comunicado às Finanças.

Evita acordos «só de palavra»: sem papel, é muito mais difícil defender os teus direitos.



SABER MAIS

Lista para visitar uma casa (com olhos de pessoa autista)

- ☐ Ouve o ruído da rua, dos vizinhos e do prédio, a horas diferentes, se puderes.
- ☐ Vê a luz natural e artificial, e se há cheiros fortes (humidade, cozinhas vizinhas).
- ☐ Testa as paredes: ouves os vizinhos? Há eco?
- ☐ Vê o percurso até aos transportes, ao supermercado, à farmácia e ao centro de saúde.
- ☐ Pergunta por obras previstas no prédio e por regras do condomínio.
- ☐ Imagina uma manhã típica: onde tomas duche, onde cozinhas, onde descansas?



SABER MAIS

Apoios para arrendar

Os jovens entre os 18 e os 35 anos podem candidatar-se ao **Porta 65 Jovem** (IHRU), um apoio mensal ao pagamento da renda. As câmaras municipais também têm programas de habitação e de apoio ao arrendamento. As regras mudam com frequência: confirma as condições atuais.

Competências para a vida independente



Vida em casa

Gerir rotinas e responsabilidades, gerir o tempo, cozinhar e planear refeições, fazer compras, limpar, pequenas reparações e segurança em casa.

 Cuidados pessoais	Manter-te seguro/a, guardar os teus documentos e informações importantes, cuidar de ti e das tuas necessidades básicas.
 Gestão do dinheiro	Ganhar dinheiro e ser financeiramente independente, fazer um orçamento, poupar para imprevistos.

Onde estou hoje?

Assinala a opção que descreve melhor cada competência neste momento. Não há resposta certa: serve para saberes onde treinar ou pedir apoio.

Competência	Já faço bem	Quero treinar	Preciso de apoio
Gerir rotinas e responsabilidades	☐	☐	☐
Gerir o tempo	☐	☐	☐
Cozinhar e planear refeições	☐	☐	☐
Fazer compras	☐	☐	☐
Limpar e arrumar a casa	☐	☐	☐
Pequenas reparações	☐	☐	☐
Segurança em casa	☐	☐	☐
Marcar e ir a consultas	☐	☐	☐
Organizar documentos e correspondência	☐	☐	☐
Fazer um orçamento	☐	☐	☐
Pagar as contas a tempo	☐	☐	☐
Poupar	☐	☐	☐



SABER MAIS

Funções executivas e vida em casa

Iniciar tarefas, planejar, mudar de uma atividade para outra e gerir o tempo são dificuldades frequentes em pessoas autistas (funcionamento executivo). Isto não é falta de vontade. Algumas estratégias que ajudam:

- **Listas e passos pequenos**, com o mesmo aspeto todos os dias.
- **Alarmes e lembretes** no telemóvel; horários visuais na porta do frigorífico.
- **Rotinas fixas** (a mesma hora e ordem) para as tarefas repetidas.
- **Fazer ao lado de alguém** («body doubling»): uma pessoa presente, mesmo em silêncio, ajuda a começar.
- **Cinco minutos**: combina contigo começar só por cinco minutos.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Uma competência que quero treinar

Escolhe uma competência da tabela e escreve como poderias treiná-la e quem te pode ajudar.

MÓDULO 7

Cozinhar, comprar e comer

Testa os teus conhecimentos de cozinha

Escreve a letra da resposta que achas correta. As respostas estão no fim.

1. Qual é o melhor método para fazer um bolo? a) Grelhar b) Fritar c) Cozer no forno d) Guisar
2. Que legume fica melhor assado no forno? a) Ervilhas b) Alface c) Batata d) Espinafres
3. Como se cozinha a massa? a) Fritando b) Fervendo c) Assando d) No forno
4. Que alimento é mais adequado para grelhar? a) Bife b) Fiambre c) Atum de lata d) Salame
5. Como sabes que a água do tacho está a ferver? a) Sai vapor da superfície b) Sobem bolhas pequenas do fundo c) Sobem bolhas grandes do fundo à superfície d) O tacho está há cinco minutos ao lume

Respostas: 1c · 2c · 3b · 4a · 5c



SABER MAIS

Cozinhar em segurança

- Vira os cabos das panelas para dentro e não deixes comida ao lume sem vigiar; usa um **temporizador**.
- Lava as mãos antes de cozinhar e separa a carne crua dos restantes alimentos.
- Vê os prazos de validade e guarda as sobras no frigorífico.
- Se uma frigideira ou tacho se incendiar, não deites água: tapa com uma tampa e corta o lume. Em caso de fogo, liga **112**.



SABER MAIS

Cozinhar e comer com sensibilidades autistas

- É normal ter alimentos «seguros» e reagir a texturas, cheiros ou temperaturas. Pode ajudar ter refeições base simples e ir acrescentando novidades devagar.
- Receitas escritas passo a passo, com fotografias, ajudam a seguir a ordem. Preparar ingredientes antes de começar também.
- Podes esquecer-te de comer ou não sentir fome (interocepção): usa alarmes para as refeições.
- Se cozinhar for muito exigente, refeições congeladas, cozinhar em quantidade e recolha em loja são estratégias válidas.

O meu plano de refeições

Dia	Almoço	Jantar
Segunda-feira		
Terça-feira		
Quarta-feira		
Quinta-feira		
Sexta-feira		
Sábado		
Domingo		

A minha lista de compras

Fruta _____ _____ _____	Hortícolas _____ _____ _____
Carne e peixe _____ _____ _____	Massa, arroz e pão _____ _____ _____
Snacks _____ _____ _____	Despensa _____ _____ _____
Frigorífico _____ _____ _____	Casa e higiene _____ _____ _____



SABER MAIS

Supermercado com menos stress

- Vai com uma lista feita em casa e não vás com fome (compras-se mais).
- Escolhe horas mais calmas e leva auscultadores se o ruído e a luz te cansarem.
- Muitas cadeias têm compras online com entrega ou recolha em loja.

MÓDULO 8

Manter a casa limpa e arrumada

Um guia simples de frequência. Adapta-o à tua casa e à tua energia: não é preciso fazer tudo.



Todos os dias

Fazer a cama · pôr a loiça na máquina ou lavá-la · levar o lixo · limpar bancadas, mesa e lava-loiça · arrumar objetos soltos ao fim do dia.



Todas as semanas

Tirar o pó · aspirar e/ou lavar o chão · limpar eletrodomésticos e espelhos · desinfetar bancadas, lava-loiça e sanita · limpar duche ou banheira · mudar e lavar lençóis e toalhas · deitar fora comida fora do prazo.

 Todos os meses	Tirar o pó de tetos e grelhas de ventilação · limpar rodapés · limpar armários da cozinha · limpar o micro-ondas · limpar o fogão.
 De 3 em 3 ou 6 em 6 meses	Sacudir tapetes · limpar as juntas dos azulejos · lavar janelas · limpar o exaustor · limpar o interior do frigorífico e do congelador.
 Uma ou duas vezes por ano	Limpar o interior do forno · esvaziar e limpar a despensa · lavar ou substituir o filtro do exaustor.



SABER MAIS

Limpar sem esgotar

- Divide por divisões ou por dias («segunda: cozinha, terça: casa de banho»).
- Usa um **temporizador** de 10 a 15 minutos e uma música de que gostes.
- Se os cheiros ou as texturas dos produtos te incomodam, experimenta produtos sem perfume e luvas.
- Uma casa «suficientemente limpa» já é boa: segurança e conforto contam mais do que perfeição.
- Quando estiveres sem energia, faz só o essencial: louça, lixo e cama.

O meu plano de limpeza

Tarefa	Frequência	Dia e hora	O que me ajuda

Segurança e dados pessoais

Viver de forma independente inclui proteger o teu dinheiro e os teus dados. Muitas burlas aproveitam a confiança e a urgência.

Devo dar os meus dados?

Situação	Sim	Não
1. Recebes uma chamada de um número desconhecido. Dizem que deves dinheiro às Finanças e que tens de pagar já por cartão, por telefone. Deves dar os dados do cartão?	☐	☐
2. Estás a falar numa aplicação de encontros com alguém que nunca conhecestes pessoalmente. Quer encontrar-se em tua casa. Deves dar-lhe a tua morada?	☐	☐
3. Marcaste consulta numa clínica de fisioterapia onde nunca estiveste. Na receção pedem-te que preenchas um formulário com o teu historial médico. Podes dar essa informação?	☐	☐
4. Precisas de entregar o IRS no Portal das Finanças, que pede o teu NIF. Podes dar o teu NIF?	☐	☐
5. Aparece-te no Facebook um quiz divertido que, para o fazeres, pede data de nascimento, e-mail e género. Deves preencher?	☐	☐



SABER MAIS

Respostas

- 1. Não.** Nem as Finanças nem os bancos pedem pagamentos ou dados de cartão por chamada. Desliga e, se quiseres, liga tu para o número oficial.
- 2. Não.** Não dês a morada a quem não conheces; encontra-te num local público e diz a alguém de confiança onde vais.
- 3. Sim.** Os profissionais de saúde precisam dessa informação para te tratar. Podes perguntar como é guardada e quem a vê.
- 4. Sim,** desde que estejas no site oficial (confirma o endereço) e não num link recebido por mensagem.
- 5. Não.** Estes quizzes servem muitas vezes para recolher dados pessoais.



SABER MAIS

Regras de ouro contra burlas

- **Nunca partilhes** códigos recebidos por SMS, PIN, dados de cartão ou de MB WAY.
- Bancos, Finanças e Segurança Social **não pedem dados** por chamada, SMS ou link.
- Desconfia de urgência («já», «hoje», «conta bloqueada»). Pára, respira e confirma por outro meio.
- Usa palavras-passe diferentes e, se puderes, um gestor de palavras-passe e verificação em dois passos.
- Se fores burlado/a, avisa **logo o teu banco** e faz queixa às autoridades. Acontece a muita gente; não é falta tua.

Para pessoas autistas, a linguagem literal e a confiança nos outros podem tornar as burlas mais difíceis de reconhecer. Tem uma frase pronta: **«Vou confirmar e volto a ligar.»**

Os meus documentos importantes

Não escrevas aqui números de documentos: anota só onde estão guardados.

Documento	Onde o guardo	Validade
Cartão de Cidadão		
NIF e número de Segurança Social		
Número de utente do SNS		
Contrato de arrendamento		
Seguros		

MÓDULO 10

Autocuidado e consultas

Cuidar de ti faz parte de viver de forma independente. No caderno «Saúde física» encontras estes temas com mais detalhe.

Higiene diária

Duche ou banho; lavar os dentes duas vezes por dia; lavar o cabelo a cada poucos dias ou quando estiver sujo ou oleoso; barbear-te se quiseres.

Primeiros socorros

Sabe o que fazer em situações médicas, incluindo emergências: o número de emergência é o **112**.

Saúde física

Marca consultas, levanta os medicamentos receitados e toma a medicação quando necessário.

Saúde mental

Pratica autocuidado e reserva tempo para ti todas as semanas.



SABER MAIS

O que dizer ao médico

- Diz que medicamentos tomas neste momento.
- Descreve todos os sintomas com pormenor e sê concreto/a (onde, desde quando, com que intensidade de 0 a 10).
- Fala do problema que te levou à consulta; se tiveres mais, diz logo no início.
- Faz perguntas sobre o que ouves: diagnóstico, medicação, próximos passos.
- Se te for difícil falar na hora, **escreve antes** e leva as notas.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Preparar a minha próxima consulta

Escreve o que queres dizer e perguntar na tua próxima consulta.

Dinheiro: orçamento e poupança

Um orçamento ajuda-te a saber para onde vai o dinheiro. Preenche com valores mensais aproximados e revê-o de vez em quando.

Rendimentos e despesas (por mês)	Valor (€)
Rendimento líquido (depois de impostos e descontos)	
Renda ou prestação da casa	
Condomínio	
Eletricidade	
Água	
Gás	
Internet e telemóvel	
Transportes (passe, combustível)	
Alimentação	
Roupa e acessórios	
Lazer (restaurantes, café, subscrições, ginásio)	
Interesses e hobbies (jogos, puzzles, materiais)	
Autocuidado (cabeleireiro, medicamentos, higiene)	
Férias	
Presentes	
Outros	
Total das despesas	
O que sobra	
Quanto quero poupar	
Dinheiro livre (para gastar como quiser)	

O dinheiro que sobra depois das despesas e da poupança é o que podes gastar como quiseres. Revê o orçamento regularmente.



SABER MAIS

Orçamento e autismo

- Reserva um valor **para os teus interesses**: são importantes para o teu bem-estar e ajudam a evitar compras impulsivas.
- Usa **débitos diretos** e alertas do banco para não te esqueceres de pagamentos.
- Cuidado com subscrições automáticas e testes «grátis» que passam a pagos.
- Se lidar com dinheiro te sobrecarrega, pede a alguém de confiança para rever contigo uma vez por mês.

Cinco formas de poupar

1. Cancela o que não usas

Subscrições e mensalidades (plataformas de streaming, ginásio) que já não utilizas.

2. Reduz a conta do supermercado

Planeia as refeições e compra produtos da época.

3. Compara tarifas e seguros

Ao renovar, compara preços de eletricidade, internet e seguros.

4. Paga dívidas

Amortizar mais dívida ajuda a pagar menos juros.

5. Faz um orçamento

Ajuda-te a manteres o rumo.

Essencial ou não essencial?

Item	Essencial	Não essencial
Comida de entrega ao domicílio	☐	☐
Leite	☐	☐
Mala de marca	☐	☐
Sabonete	☐	☐
Renda ou prestação da casa	☐	☐
Champô	☐	☐
Pão	☐	☐
Chocolate	☐	☐
Café de take-away	☐	☐
Medicação	☐	☐
Bilhetes para um concerto	☐	☐



SABER MAIS

Respostas e uma nuance

Essenciais: leite, sabonete, renda, champô, pão e medicação. **Não essenciais:** entrega ao domicílio, mala de marca, chocolate, café de take-away e concertos.

Outra perspetiva: «essencial» depende de ti. Um café de take-away pode ser um ritual que te regula; um concerto pode ser o teu principal lazer. O orçamento serve para escolheres com consciência, não para te privares de tudo.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Poupar para...

Pensa em algo para que gostarias de poupar e em quanto podes pôr de lado por mês. Escreve o objetivo, o custo e o prazo.

Apoios em Portugal e o meu plano

Os contactos e as regras mudam: confirma sempre antes de ligar ou de te deslocares.

 MAVI e CAVI	Assistência pessoal para pessoas com deficiência e/ou incapacidade, através de um Centro de Apoio à Vida Independente. O pedido parte de ti e baseia-se num plano individualizado.
 Segurança Social	Informação sobre apoio domiciliário, respostas sociais e a Prestação Social para a Inclusão, para quem cumpra as condições (por exemplo, um grau de incapacidade igual ou superior a 60%).
 IHRU e câmaras municipais	Habitação pública, apoio ao arrendamento (Porta 65 Jovem) e programas municipais. Pergunta na câmara ou na junta de freguesia.
 IEFP	Emprego, formação e medidas para pessoas com deficiência e incapacidade (ver o caderno «Emprego»).
 Junta de freguesia e Loja do Cidadão	Documentos, atestados e informação sobre serviços públicos.
 Médico/a de família	Consultas, receitas e, se for o caso, o atestado médico de incapacidade multiuso, emitido por junta médica.
 Associações de autismo	A APPDA da tua zona e a Federação Portuguesa de Autismo podem orientar-te para respostas disponíveis.
 Saúde mental	SNS 24: 808 24 24 24. Linha 1411 (prevenção do suicídio). Emergência: 112.

O meu plano para os próximos seis meses

Objetivo	Primeiro passo	Quando	Quem me pode ajudar
Ex.: fazer um orçamento	Juntar as contas do mês	Este fim de semana	Um amigo



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.

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

Leituras e referências

Howlin, P., & Moss, P. (2012). Adults with autism spectrum disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(5), 275–283.
Legislação: Decreto-Lei n.º 129/2017, de 9 de outubro (Modelo de Apoio à Vida Independente) e Portaria n.º 415/2023, de 7 de dezembro; Novo Regime do Arrendamento Urbano (Lei n.º 6/2006, de 27 de fevereiro).



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 autonomia, da vida diária 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