

CADERNO DE EXERCÍCIOS

Lazer e tempo livre

Um caderno de reflexão e psicoeducação sobre atividades de lazer, interesses, grupos e amizades, 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 encontrar tempo livre e atividades que te façam bem.»

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

Ao longo da minha prática tenho constatado que o lazer é muitas vezes a parte da vida que mais se descursa. Muitas pessoas autistas não têm falta de interesses: faltam-lhes opções que respeitem o seu modo de funcionar (grupos barulhentos, regras sociais implícitas, horários imprevisíveis) ou sentem que descansar «não conta».

Este caderno foi criado com esse propósito: dar-te informação clara e ferramentas práticas para escolheres atividades de que gostes, encontrares grupos onde te sintas bem, manteres amizades ao teu ritmo e proteger o teu tempo de descanso.

Não vais encontrar aqui a obrigação de socializar mais. O lazer pode ser solitário, em paralelo, em pequeno grupo ou online, e é válido de todas essas formas. 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 o que fazes no teu tempo livre e sobre como podes ter mais prazer, descanso e ligação com os outros. 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

Lazer é tudo o que fazes por prazer ou por descanso, sozinho/a ou com outras pessoas. Não tem de ser produtivo, útil nem «impressionante».

Neste caderno, «atividade» inclui desde correr ou cozinhar até jogar videojogos, ler, desenhar ou ver séries.

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

O que vais encontrar

1. Atividades de lazer e os seus benefícios
2. O que considerar ao escolher uma atividade
3. Encontrar a atividade certa para ti
4. Grupos e expectativas
5. Amigos: manter o contacto
6. Onde encontrar atividades e grupos em Portugal
7. Reflexão final

Atividades de lazer e os seus benefícios

Estas são algumas atividades comuns e os benefícios que podem trazer. Cada pessoa tira coisas diferentes de cada atividade.



Desporto

Saúde física e mental, autoconfiança, coordenação, vida social.



Arte

Expressão sem palavras, regulação sensorial, foco e autoestima.



Cozinha saudável

Motricidade fina, nutrição, confiança e independência.



Yoga e meditação

Flexibilidade, relaxamento, sono e atenção ao corpo.



Natação

Exercício de baixo impacto; a pressão da água acalma algumas pessoas.



Jogos

Raciocínio, concentração, comunidade e pausa. Videojogos e tabuleiro.



Dança

Coordenação, expressão, exercício e ligação com a música.



Música

Regulação emocional, criatividade, concentração e comunidade.

As atividades e eu

Assinala o que já experimentaste e escreve os benefícios que sentiste, se houve algum. Podes também escrever sobre uma atividade que gostavas de experimentar e porque poderia ser boa para ti.

Atividade	Já fiz?	Benefícios que senti	Quero experimentar?
Desporto	☐		☐
Arte	☐		☐
Cozinha saudável	☐		☐
Yoga	☐		☐
Natação	☐		☐
Jogos	☐		☐
Dança	☐		☐
Música	☐		☐



SABER MAIS

Lazer, interesses e bem-estar

Para muitas pessoas autistas, os interesses profundos são uma grande fonte de alegria e de bem-estar (Grove et al., 2018). Dedicar-lhes tempo não é «perder tempo»: ajuda a regular emoções, a recuperar energia e a sentir identidade e competência.

Outra perspetiva: descansar também é lazer. Deitar-te a ouvir música, ver a mesma série pela décima vez ou fazer nada tem valor. O objetivo não é «ter uma vida social mais preenchida», mas uma vida que te faça bem.

O que considerar ao escolher uma atividade

Antes de escolheres, pensa nestes aspetos. Ajudam a prever se uma atividade vai ser prazerosa ou cansativa.

Aspeto	Opções	Pergunta a fazer
Tipo	Interior ou exterior. Física ou relaxante.	Quanta energia tenho hoje?
Social	Sozinho/a. A dois. Em pequeno grupo. Em grande grupo.	Com quantas pessoas me sinto bem?
Estrutura	Livre (à tua maneira). Estruturada (com horário e regras).	Prefiro liberdade ou saber o que se espera?
Competências necessárias	Chegar ao local. Participar na atividade.	Consigo chegar e perceber o que fazer?
Comunicação	Nenhuma. Só online. Presencial. Online e presencial.	Que tipo de conversa é preciso?
Sensorial	Baixo. Médio. Alto (ruído, luz, cheiros, multidões).	O ambiente vai sobrecarregar-me?
Custo	Gratuito. Algum custo. Custo médio. Custo alto.	Quanto posso pagar?
Acessibilidade	Localização. Frequência: pontual, anual, mensal, semanal ou diária. Tempo e esforço.	Está perto e cabe na minha rotina?



SABER MAIS

Sociabilidade sem sobrecarga

- **Atividades em paralelo:** puzzles, caminhadas, jogos cooperativos, ateliers, jardinagem. A conversa surge à volta da tarefa, sem a pressão do olhar.
- **Interesse partilhado:** quando todos gostam da mesma coisa, é mais fácil ter assunto e perceber as regras.
- **Grupos pequenos** e horários fixos são mais previsíveis do que eventos abertos.
- **Online também conta:** comunidades em torno de jogos, arte ou tecnologia são espaços legítimos de amizade.

A ficha das minhas atividades

Aspeto	Atividade 1	Atividade 2	Atividade 3
Nome			
Tipo			
Social			
Sensorial			
Custo			
Frequência			
Comunicação			

MÓDULO 3

Encontrar a atividade certa para ti

Assinala os interesses que se aplicam a ti e vê as ideias que se seguem.

☐ **Atividade física**

Desporto, caminhadas, escalada, bouldering, surf, natação, golfe, trilhos, treino de força.

☐ **Resolução de problemas**

Puzzles, videojogos, xadrez, jogos de mistério, escape rooms, jogos de tabuleiro.

☐ **Música**

Aulas de dança, aprender um instrumento, canto, coros, filarmónicas.

☐ **Fotografia**

Natureza e animais, retratos, fotografia urbana, mar, macro.

☐ **Saúde e bem-estar**

Alimentação saudável, culinária, pastelaria, ciclismo, defesa pessoal, yoga, pilates, meditação.

☐ **Design**

Maquetas, arquitetura, design gráfico, moda, decoração, joalharia.

☐ **Ar livre**

Jardinagem, caminhadas, corrida, ciclismo, escalada, surf, fotografia de paisagem.

☐ **Começar um hobby a solo**

Fotografia, corrida, caminhar, jardinagem, pintura, meditação (podes aprender o básico online), maquetas, videojogos.



SABER MAIS

Começar sem pressão

- **Vê antes:** procura fotografias, vídeos ou o site da atividade e pergunta como funciona.
- **Pergunta** o que levar ou vestir, quanto dura e quem costuma estar.
- **Chega um pouco mais cedo:** é mais fácil entrar antes de o grupo estar formado.
- **Combina uma saída** («fico uma hora») e volta três ou quatro vezes antes de decidir.
- Ir acompanhado/a de alguém de confiança à primeira vez pode ajudar.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

As atividades que me interessam

Olhando para os interesses assinalados, escreve duas ou três atividades que gostavas de experimentar e o que te atrai em cada uma.

MÓDULO 4

Grupos e expectativas

Quando encontras um grupo com interesses semelhantes, alguns hábitos ajudam a aproveitar melhor e a criar ligações. Nenhum é obrigatório; são pistas sobre o que muitos grupos costumam valorizar.



1. Ser pontual

Chegar a horas mostra que gostas das pessoas e respeitas o seu tempo. Se vais chegar tarde, avisa.



2. Lembrar os nomes

É das formas mais fáceis de ligar as pessoas. Repete o nome ao ouvi-lo ou anota-o depois.



3. Ser fiável

Se o grupo te serve, vai com regularidade. Escolhe horários que consigas cumprir.



4. Manter o contacto

Algumas pessoas podem tornar-se amigas. Combina como e quando falam, ao teu ritmo.



SABER MAIS

As regras não escritas dos grupos

Nos grupos há muitas regras que ninguém explica: quem fala primeiro, quando se pode sair, se se convida os outros, como se despede. Se tiveres dúvidas, pergunta a quem organiza ou a alguém do grupo: «**Há alguma coisa que devo saber?**» Muitas pessoas agradecem a pergunta.

Amigos: manter o contacto

Quando um amigo se atrasa

Combinar um encontro e ver o outro atrasar-se pode causar ansiedade. Contactar por telefone ou mensagem ajuda. Estas são respostas habituais:

O teu amigo diz...	Podes responder...	Porquê
«Estou a caminho.»	«Ok, quanto tempo demoras?» (se precisas de avisar outras pessoas) ou «Ok, até já.» (se não afeta ninguém).	Ficas a saber a hora e mostras interesse.
«Estou a cinco minutos.»	«Sem problema, obrigado/a por avisares.»	Agradeces o aviso.
«Não vou conseguir ir, explico depois.»	«Ok, cuida-te.»	Respeitas o momento e deixas espaço para explicar.

Quatro formas de dar tempo aos amigos



Manter contacto

Uma mensagem, foto, vídeo ou emoji diz «lembrei-me de ti». Uma chamada de vez em quando fortalece a ligação.



Encontrar em pessoa

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-se de forma mais próxima.



Atividades em paralelo

Jogar online, ver uma série ao mesmo tempo ou construir algo juntos, sem tanta conversa.



SABER MAIS

Amizades ao teu ritmo

- **Qualidade, não quantidade:** uma ou duas amizades boas valem mais do que muitos contactos que te cansam.
- 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.»
- Dizer não com gentileza: **«Obrigado/a pelo convite. Hoje preciso de descansar. Podemos combinar para...?»**
- A comunicação entre pessoas autistas costuma funcionar muito bem (Crompton et al., 2020): grupos de pares autistas, presenciais ou online, podem ser um bom lugar para amizades.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Os meus amigos e contactos

Com quem gostavas de manter contacto e como o poderias fazer, ao teu ritmo (mensagens, chamadas, encontros, videochamadas, atividades em paralelo)?

MÓDULO 6

Onde encontrar atividades e grupos em Portugal

Algumas ideias de sítios onde procurar. As ofertas variam de zona para zona: confirma sempre horários e custos.



Câmaras municipais e juntas de freguesia

Atividades desportivas, culturais e de ateliê, piscinas e pavilhões municipais, e bolsas de voluntariado.



Bibliotecas municipais

Livros, filmes, jogos, clubes de leitura e ateliês, muitos gratuitos e em ambientes calmos.



Coletividades e clubes

Associações recreativas, desportivas e culturais, grupos de escuteiros, filarmónicas, coros e ranchos, com uma forte tradição em Portugal.



Associações de autismo

A APPDA da tua zona e outras associações organizam encontros e atividades de lazer e de convívio entre pares.



Jogos e cafés de jogos

Ludotecas, cafés de jogos de tabuleiro, escape rooms e lojas especializadas, com grupos regulares.

 Grupos de caminhadas e de desporto	Grupos de trilhos, de corrida ou de BTT, com vários níveis e frequência semanal.
 Cultura	Cinema, teatro e museus. Alguns espaços têm sessões ou horários mais calmos: pergunta.
 Grupos online	Comunidades por interesse em plataformas como o Meetup ou redes sociais, e grupos de pares autistas.



SABER MAIS

Segurança ao conhecer pessoas novas

- Ao encontrares alguém pela primeira vez através da internet, marca num sítio **público** e avisa alguém de confiança onde vais.
- Não partilhes a tua morada nem dados pessoais logo no início.
- Confia no teu desconforto: podes sair de qualquer situação.

O meu plano de lazer

Atividade	Onde e quando	Com quem	Primeiro passo

Reflexão final



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

As minhas atividades de lazer

Escreve algumas das atividades de lazer e de entretenimento de que gostas.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Como posso desfrutar mais?

Com base na informação deste caderno, de que formas poderias desfrutar mais dessas atividades? Por exemplo: acrescentar atividades à tua vida, juntar-te a um grupo ou ligar-te mais a pessoas que gostem das mesmas coisas.



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.

Grove, R., Hoekstra, R. A., Wierda, M., & Begeer, S. (2018). Special interests and subjective wellbeing in autistic adults. *Autism Research*, 11(5), 766–775.



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 dos interesses, do lazer 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