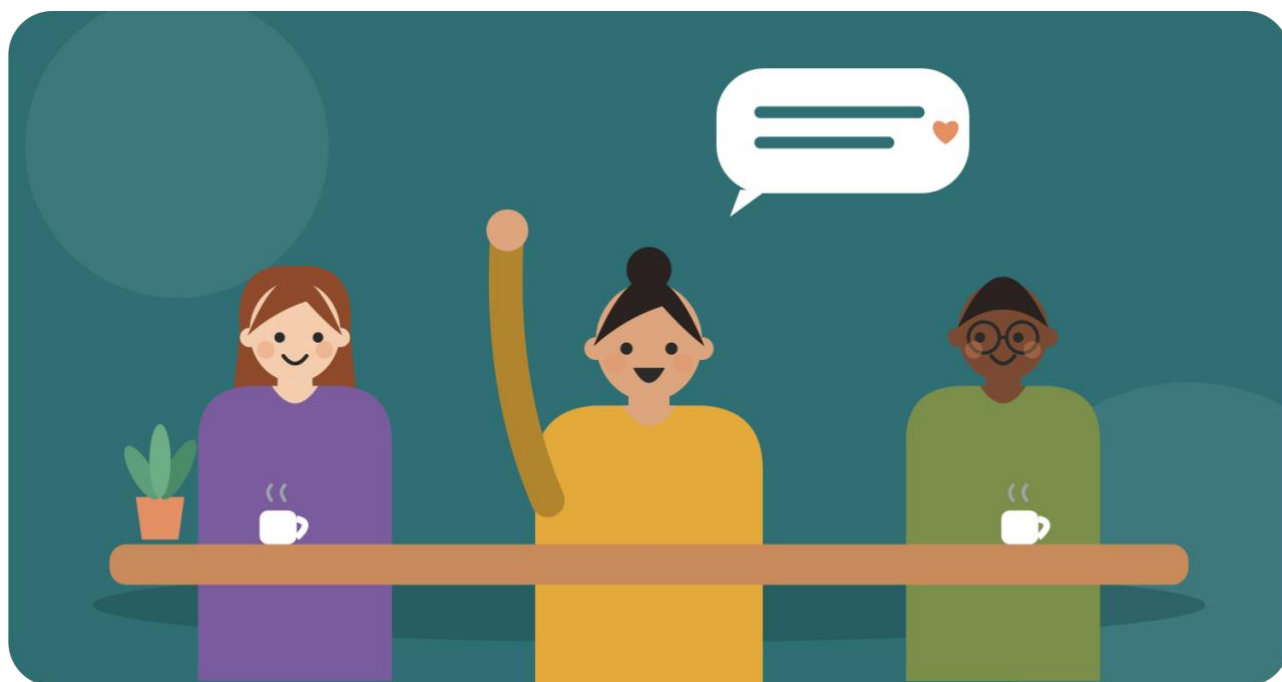


CADERNO DE EXERCÍCIOS

Autorrepresentação

Um caderno de reflexão e psicoeducação sobre como defender as tuas necessidades, direitos e escolhas, 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 defender aquilo de que precisas, sendo quem és.»

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

Ao longo da minha prática tenho constatado que muitas pessoas autistas passam a vida a adaptar-se a ambientes pensados para outras pessoas. Pedir o que precisam raramente lhes foi ensinado, e por vezes até foi desencorajado; por isso é frequente o medo de incomodar, de ser mal interpretado ou de não ser acreditado.

Este caderno foi criado com esse propósito: dar-te informação clara e ferramentas práticas para perceberes o que precisas, decidires o que pedir, a quem e como, tomares decisões com mais segurança, definires limites e conheceres os direitos e os recursos que existem em Portugal.

Autorrepresentar-se não é entrar em confronto: é uma competência que se aprende e também um direito, reconhecido na Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, das Nações Unidas, que Portugal ratificou. O especialista na tua própria experiência és tu; este caderno existe apenas para te ajudar a ouvi-la, e a fazê-la ouvir, 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 defender as tuas necessidades, direitos e escolhas em casa, no trabalho, na saúde e na comunidade. 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

Autorrepresentação (ou «autodefesa») significa falar por ti: defender os teus direitos, interesses e necessidades e tomar decisões sobre a tua vida. Também podes ser advogado/a de outras pessoas.

Não tens de fazer isto sozinho/a. Pedir apoio a uma pessoa de confiança, a uma associação ou a um/a profissional também é autorrepresentação.

As referências à lei e aos recursos em Portugal são um **resumo informativo** e não substituem aconselhamento jurídico.

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



SEGURANÇA

Se te sentires inseguro/a ou em perigo

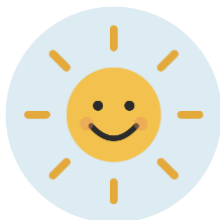
Em perigo imediato, liga **112**. A **APAV** (Linha de Apoio à Vítima, **116 006**) apoia gratuitamente pessoas vítimas de crime ou de violência. Se estás em sofrimento psicológico, liga **808 24 24 24** (SNS 24).

O que vais encontrar

1. O que é a autorrepresentação
2. Nove passos para decidir
3. O modelo: detetar, desafiar, pedir, explicar
4. Quando e onde precisas de te fazer ouvir
5. Definir objetivos
6. Limites e formas de comunicar
7. Quando me sinto inseguro/a
8. Falar do autismo: um roteiro
9. Direitos e recursos em Portugal
10. Reflexão final

O que é a autorrepresentação

Imagina que és sensível à luz forte e trabalhas num escritório com iluminação intensa. Podes autorrepresentar-te de várias formas:



Usar um chapéu

Avisar a chefia de que vais usar um chapéu para reduzir a luminosidade e trabalhar melhor.



Pedir menos luz

Perguntar se é possível diminuir a intensidade das luzes por causa das tuas sensibilidades.



Mudar de lugar

Falar sobre a possibilidade de mudar a tua secretária para um sítio que não fique mesmo debaixo das luzes.



SABER MAIS

O que envolve

- **Conhecer-te:** perceber o que te ajuda e o que te sobrecarrega.
- **Conhecer os teus direitos** e os apoios que existem.
- **Comunicar:** escolher o que dizer, a quem, como e quando.
- **Decidir** o que fazer com a resposta e, se for preciso, insistir, pedir ajuda ou reclamar.



SABER MAIS

Autismo e dificuldade em pedir

Muitas pessoas autistas foram habituadas a calar as suas necessidades: por medo de «dar trabalho», de serem vistas como exigentes ou de não serem acreditadas, ou porque aprenderam a camuflar (Hull et al., 2017). Isto tem custos: mais cansaço, sobrecarga e burnout.

Outra perspetiva: pedir um ajustamento razoável não é um privilégio nem uma queixa. É dar a quem trabalha ou vive contigo a informação de que precisa. E não precisas de pedir tudo de uma vez: começa por uma coisa pequena.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Um exemplo meu

Escreve um momento em que te fizeste ouvir, ou em que gostavas de te teres feito ouvir. O que aconteceu e o que ajudou ou impediu?

Nove passos para decidir

Decidir com clareza é uma parte importante de te autorrepresentares. Estes nove passos podem ajudar em decisões grandes (mudar de casa, de trabalho) e pequenas.

1. Não deixes o stress mandar

Tenta relaxar ou fazer algo que te acalme, como caminhar ou ouvir música.

2. Dá-te tempo

Para pensares bem, tenta não ceder à pressão.

3. Pesa os prós e contras

Escreve os resultados bons e menos bons de cada decisão e compara.

4. Pensa nos teus objetivos e valores

Que decisão está mais de acordo com quem és e com o que defendes?

5. Considera todas as possibilidades

Pode haver vários fatores e resultados possíveis; tenta pensar em todos.

6. Fala sobre o assunto

Conversa com amigos, família e pessoas em quem confias e que admiras, e pede a sua opinião.

7. Escreve um diário

Escrever o que sentes ajuda a refletir sobre o que pensas e sobre as opções.

8. Planeia como vais contar aos outros

Pensa nas conversas e nas reações que podes ter de acordo com a tua decisão.

9. Repensa as opções

Nem todas as decisões são finais: podes voltar atrás se sentires que te enganaste.

**SABER MAIS****Decidir e autismo**

- Sob pressão, é comum bloquear ou aceitar tudo «para sair da situação». Podes dizer: **«Preciso de tempo para decidir. Respondo até...»**.
- Escrever ajuda mais do que decidir de cabeça: tabelas de prós e contras, listas e esquemas.
- Pergunta o que acontece **se disseres não** ou se esperares. Muitas «urgências» não o são.
- Pedir a opinião de alguém de confiança é bom; a decisão final é tua.

Uma decisão que tenho de tomar

	Opção A	Opção B
Prós		
Contras		
Como se relaciona com os meus objetivos e valores		
Com quem posso falar		
Como vou dizer aos outros		

MÓDULO 3

O modelo: detetar, desafiar, pedir, explicar

Este modelo ajuda a passar de «isto custa-me» a «isto é o que preciso».

1. Detetar

Repara no que te dificulta: o que sentes, onde e quando.

2. Nomear o desafio

É sensorial, cognitivo ou socioemocional?

3. Decidir o que pedir

Que mudança pequena e concreta te ajudaria?

4. Explicar

Diz o suficiente para que compreendam o motivo. Não tens de contar tudo (divulgação parcial).

	Desafio	O que posso pedir	Como explicar
Sensorial	Luzes fluorescentes.	Pedir a quem dá aulas ou à chefia que mude a iluminação.	«Tenho os olhos sensíveis.»
Cognitivo	Fixar instruções dadas oralmente.	Pedir instruções por escrito.	«Fixo melhor as coisas quando as escrevo.»
Socioemocional	Perceber piadas.	Pedir que avisem quando fazem uma piada.	«Tomo as coisas muito à letra.»

O meu modelo

Pensa numa barreira que pode estar a impedir o teu sucesso como pessoa que se autorrepresenta, e nas formas de a defenderes.

	Desafio	O que posso pedir	Como explicar
Sensorial			
Cognitivo			
Socioemocional			

MÓDULO 4

Quando e onde precisas de te fazer ouvir

Há momentos e lugares da vida em que a autorrepresentação é mais frequente. Estes são alguns.



Acessos

Acesso físico e assistência, produtos de apoio, sensibilização da comunidade.



Vida independente

Arrendar, compras, banco, assistência pessoal, limites pessoais, equipamentos.



Emprego

Acesso, ajustamentos, sensibilização dos colegas.



Saúde

Tratamento, diagnóstico, referências, acesso a cuidados especializados.



Transportes

Carta de condução, assistência nos transportes públicos, estacionamento.



Educação

Formação própria ou da família, apoios, programas especializados, adaptações.



Lazer

Convívio, acesso a clubes, equipamentos.



Relações

Segurança e apoio, limites pessoais, falar com família, amigos, técnicos e serviços.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Outros ambientes

Consegues pensar noutros ambientes em que possas precisar de te autorrepresentar?



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Um momento e um lugar

Escreve um momento e um lugar em que te autorrepresentaste, ou em que quiseste fazê-lo.

MÓDULO 5

Definir objetivos

Definir objetivos é uma parte importante do processo de pedir apoio. Em Portugal, por exemplo, no pedido de assistência pessoal (MAVI) o pedido assenta num **plano individualizado**, e no IEFP costuma fazer-se um **plano pessoal de emprego**. Em ambos te perguntam quais são os teus objetivos e as tuas necessidades. Convém chegares com ideias claras.

Os teus objetivos

Quais são os teus objetivos para os próximos 6 ou 12 meses?

O que já tens

De que apoios e recursos já dispões?

O que te impede

O que te impede de os alcançar?

Os passos

Que passos estão incluídos para os alcançar?

Objetivo	O que já tenho	O que me impede	Primeiros passos



SABER MAIS

Dicas

- Escolhe objetivos **concretos e pequenos**: «ter instruções por escrito nas reuniões» em vez de «que me compreendam melhor».
- Escreve as tuas respostas antes de qualquer reunião de planeamento e leva-as contigo.
- Pede a alguém de confiança que te acompanhe, se quiseres.

MÓDULO 6

Limites e formas de comunicar

Defender as tuas necessidades funciona melhor com uma comunicação clara e calma. Há três formas de reagir:



Passiva

Calas o que precisas ou dizes «não faz mal». Evitas o conflito, mas as tuas necessidades ficam por dizer.



Assertiva

Dizes o que sentes e do que precisas de forma direta e respeitosa, e ouves o outro lado.



Agressiva

Gritas, ameaças ou desvalorizas o outro. Pode dar-te razão no momento, mas prejudica as relações e a tua segurança.



SABER MAIS

Uma fórmula simples

«Quando... [o que aconteceu], sinto... [como me sinto], porque... [o motivo]. Preciso de... [o que peço].» Por exemplo: «Quando as reuniões mudam de hora sem aviso, fico muito ansioso/a, porque preciso de me preparar. Preciso que me avisem com um dia de antecedência.»

Se estiveres muito sobrecarregado/a, **pára primeiro**: «Preciso de 10 minutos e depois volto a falar.» Escrever também é uma boa alternativa.

O que é apropriado?

Lê os cenários e assinala a resposta que te parece mais adequada.

Cenário	Sim	Não	Não sei
1. O Tomás quer ficar em casa e falta ao trabalho. O colega de casa lembra-o de que deve ir a horas. Será aceitável o Tomás atirar-lhe os sapatos e recusar-se a ir trabalhar?	☐	☐	☐
2. A Joana trabalha com o Tiago e um dia está muito irritada com ele e começa a gritar-lhe. É aceitável a Joana gritar com o Tiago no trabalho, se ele a irritar muito?	☐	☐	☐



SABER MAIS

Respostas

1. Não. Atirar objetos ou recusar sem explicar não é aceitável. Uma alternativa: dizer «Hoje não me sinto capaz de ir. Vou avisar a chefia e falamos depois.», ou pedir apoio antes de chegar a esse ponto.

2. Não. Gritar com alguém no trabalho não é aceitável, mesmo estando irritada. Alternativas: pedir um intervalo, sair da sala e voltar, ou falar com a pessoa depois com calma (ou por escrito).

Uma nuance: sobrecarga e explosões (meltdowns) não são «mau comportamento»: são respostas do sistema nervoso. Mesmo assim, as consequências existem, e podes reparar depois: «Peço desculpa. Estava sobrecarregado/a. Da próxima vez saio da sala e volto.»



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Uma situação em que quero ser mais assertivo/a

Escreve uma situação recente e como a poderias ter dito com a fórmula acima.

Quando me sinto inseguro/a

Pensa em coisas que te fazem sentir inseguro/a em casa, no trabalho e na comunidade, e em como te poderias autorrepresentar para te sentires mais seguro/a.

Onde	O que me faz sentir inseguro/a	O que posso fazer ou pedir	Quem me pode ajudar
Em casa			
No trabalho			
Na comunidade			



SABER MAIS

Quando o problema não és tu

Se alguém te ameaça, te humilha, te controla, te obriga a fazer coisas contra a tua vontade ou se aproveita de ti, **não és tu que tens de mudar**. Pessoas autistas têm maior risco de serem alvo de abuso, exploração e burlas, muitas vezes por confiarem e por lhes ser difícil perceber intenções.

- Em perigo imediato: **112. APAV: 116 006** (gratuito). No trabalho: **ACT** (300 069 300, dias úteis) e sindicatos. Para saúde mental: **SNS 24, 808 24 24 24**.
- Guarda provas (mensagens, e-mails, datas) e conta a alguém de confiança. Não estás a exagerar.

Falar do autismo: um roteiro

Contar que és autista pode ajudar a que percebam o que precisas, mas é uma escolha tua: quando, a quem e quanto contas. Este modelo pode ajudar a organizar a conversa. Adapta-o à tua situação.



ROTEIRO PARA FALAR DO AUTISMO

Obrigado/a por aceitares falar comigo.

Queria que soubesses que sou autista. Isto é importante para ti porque significa que sou muito bom/boa em [as tuas melhores características: por exemplo, atenção ao detalhe, fiabilidade, concentração].

Também significa que [desafio ambiental, social ou físico: por exemplo, o ruído de fundo no trabalho] me custa.

Digo-te isto para [o resultado que queres: por exemplo, poder ser o/a melhor colega, amigo/a ou colega de casa, com alguns ajustamentos].

Podemos conseguir isto juntos, por exemplo [passos concretos: por exemplo, usar auscultadores com cancelamento de ruído].

Obrigado/a pelo teu tempo.



SABER MAIS

Dicas para esta conversa

- Escolhe um **momento calmo e um sítio privado**. Se preferires, escreve uma carta ou um e-mail.
- Foca-te no que **precisas** e no que **podes oferecer**.
- Não és obrigado/a a contar o diagnóstico para pedir um ajustamento: podes falar só das necessidades.
- No trabalho, o empregador não pode exigir informação sobre a tua saúde, salvo em situações previstas na lei (Código do Trabalho, art. 17.º).
- Ensaia com alguém de confiança ou em voz alta.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O meu roteiro

Escreve a tua própria versão do roteiro para uma pessoa e uma situação concretas.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Notas adicionais

Escreve qualquer ideia, dúvida ou ajuste que queiras acrescentar.

MÓDULO 9

Direitos e recursos em Portugal

Conhecer os teus direitos e onde pedir ajuda dá segurança. Os contactos mudam: confirma-os antes de ligar.



Convenção da ONU

A Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, que Portugal ratificou, reconhece o direito à autodeterminação, à vida independente, à participação e à não discriminação.



Lei n.º 46/2006

Proíbe e pune a discriminação em razão da deficiência e do risco agravado de saúde, em áreas como o emprego, os serviços e o acesso a bens.



INR

O Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. presta informação sobre direitos e apoios para pessoas com deficiência.



Livro de reclamações

Comércio e serviços têm livro de reclamações (físico e eletrónico). Descreve o que aconteceu, quando, o que pedes e guarda uma cópia.



ERS

A Entidade Reguladora da Saúde recebe reclamações sobre serviços de saúde, públicos e privados.



ACT e sindicatos

Questões de trabalho e discriminação laboral: ACT, 300 069 300 (dias úteis, 9h às 12h30), e queixa online; sindicatos do teu setor.



APAV

Apoio a vítimas de crime e de violência: 116 006 (gratuito).



Associações e pares

A APPDA da tua zona, a Federação Portuguesa de Autismo e grupos de pares autistas oferecem apoio e experiência partilhada.



SABER MAIS

Como escrever uma reclamação ou um pedido

- Escreve **factos**: o quê, quando, onde e quem.
- Diz **o que pedes** (por exemplo, um ajustamento, um pedido de desculpas, uma correção).
- Junta **provas** (e-mails, fotografias, mensagens) e guarda uma cópia.
- Se não te sentires capaz, pede a alguém de confiança ou a uma associação que te ajude a escrever.
- Se não tiveres meios para pagar um advogado, informa-te sobre o apoio judiciário através da Segurança Social.

MÓDULO 10

Reflexão final



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Ser advogado/a

Pensa numa situação em que possas precisar de te autorrepresentar ou de defender outra pessoa. Com o que aprendeste neste caderno, como abordarias a situação para que as tuas necessidades, ou as dela, sejam atendidas?



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Resumo do caderno

Refletindo sobre este caderno, houve algo que te tenha sido útil? Como te ajudou? Regista as tuas reflexões.



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 nem o aconselhamento jurídico.

Leituras e referências

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.

Nações Unidas (2006). Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência.

Lei n.º 46/2006, de 28 de agosto; Código do Trabalho (Lei n.º 7/2009), art. 17.º.

Os nove passos para decidir foram adaptados de ReachOut Australia.



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 direitos, da autonomia e da voz própria.

S a i b a m a i s

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