

CADERNO DE EXERCÍCIOS

Saúde física

Um caderno de reflexão e psicoeducação sobre exercício, sono, alimentação, higiene e cuidados de saúde, 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 cuidar do teu corpo, 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 saúde física vividas por pessoas autistas não resultam de falta de capacidades ou de vontade, mas de ambientes e serviços pouco ajustados (ginásios barulhentos, salas de espera sobrecarregadas), de sinais do corpo que são difíceis de reconhecer e de falta de informação clara.

Este caderno foi criado com esse propósito: dar-te informação clara e ferramentas práticas para te moveres de uma forma que goste de ti, dormires melhor, comeres de forma equilibrada, cuidares da higiene sem sobrecarga sensorial e preparares as tuas consultas de saúde.

Não vais encontrar aqui regras rígidas nem um plano igual para todas as pessoas. O especialista na tua própria experiência és tu; este caderno existe apenas para te ajudar a ouvi-la, e ao teu corpo, 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 cuidar da tua saúde física no dia a dia: movimento, sono, alimentação, álcool, higiene e consultas. 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

Este caderno tem fins educativos e **não substitui os cuidados de um/a médico/a ou de outro/a profissional de saúde**. Se tens uma condição de saúde ou tomas medicação, fala com o teu médico antes de mudares o exercício, a alimentação ou o consumo de álcool.

Cuidar do corpo não é uma obrigação nem um exame: é uma forma de te sentires melhor. Começa por pequenos passos e respeita os teus limites.

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



SAÚDE

Se algo te preocupa no teu corpo

Se tens sintomas que te preocupam, liga **808 24 24 24** (SNS 24). Em emergência, **112**. Se estiveres em sofrimento psicológico, o SNS 24 também tem aconselhamento psicológico; se pensas em acabar com a vida, liga **1411**.

O que vais encontrar

1. Motivação e barreiras ao exercício
2. Tipos de exercício e objetivos
3. Sono
4. Alimentação
5. Álcool
6. Higiene pessoal e sensibilidades
7. Ver um médico ou especialista
8. Prevenção e o meu plano de saúde

Motivação e barreiras ao exercício



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O que me motiva

Escreve uma lista dos benefícios que te motivam a manter uma boa saúde física (por exemplo, mais energia, dormir melhor, sentir-te mais calmo/a, mais autonomia).



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

As minhas barreiras

Há algo que te impeça de fazer exercício? Se sim, lista aqui as tuas barreiras.

Como reduzir as barreiras

Não tenho tempo

Marca o exercício na agenda ou no calendário, três ou quatro vezes por semana. Sessões curtas contam.

Não é agradável

Experimenta tipos de exercício diferentes até encontrares o que funciona, e alterna. Faz com um amigo, ou ouve música ou um podcast.

É demasiado difícil

Reduz a intensidade, a duração ou a frequência dos exercícios.

É demasiado caro

Escolhe atividades gratuitas, como caminhar ou correr, ou aulas gratuitas online. Algumas piscinas e pavilhões municipais têm preços mais baixos.

Sinto-me desconfortável

Experimenta um exercício menos intenso, como caminhar ou nadar, ou usa uma ventoinha para te refrescares.

Sinto-me sobrecarregado/a

Começa devagar e vai aumentando a intensidade, a duração ou a frequência. Procura apoio e faz um plano de exercício.

Não tenho motivação

Define pequenos objetivos e torna o exercício agradável (música, sítios de que gostas).



SABER MAIS

Exercício e autismo: barreiras específicas

- **Coordenação motora:** as diferenças de coordenação são comuns em pessoas autistas (Fournier et al., 2010) e podem tornar desportos coletivos ou aulas rápidas frustrantes.
- **Ambiente sensorial:** ruído, luz forte, cheiros e balneários de ginásios podem esgotar antes de começares.
- **Sinais do corpo:** pode ser difícil perceber cansaço, sede ou dor (interocepção); usa temporizadores e pausas planeadas.
- **Regras não escritas** e instruções verbais rápidas em aulas de grupo.

Soluções: exercício em casa ou ao ar livre; horários calmos; desportos individuais ou em pequenos grupos; pedir demonstrações escritas ou em vídeo; auscultadores; instrutores informados sobre o autismo. Adaptar o exercício não é «facilitar»: é torná-lo possível.



SABER MAIS

Porque cuidar do corpo importa

Estudos mostram que adultos autistas têm, em média, maior risco de vários problemas de saúde física e de morte mais precoce, em parte por barreiras no acesso a cuidados e por hábitos de vida difíceis de manter (Hirvikoski et al., 2016). Isto não é inevitável: pequenas mudanças e os ajustamentos certos fazem diferença.

Tipos de exercício e objetivos

A Organização Mundial da Saúde recomenda, para adultos, 150 a 300 minutos por semana de atividade moderada (ou 75 a 150 de atividade intensa) e exercícios de força pelo menos dois dias por semana. Qualquer movimento é melhor do que nenhum: começa pelo que for possível.

Exercício	Sociabilidade	Custo	Intensidade	Acessibilidade
Ciclismo	Sozinho ou em grupo	€	Moderada	Moderada
Vídeos online	Sozinho	€	Baixa a moderada	Alta
Ginásio	Sozinho ou em grupo	€€€	Moderada a alta	Moderada a alta
Equipamento em casa	Sozinho	€€	Moderada	Alta
Corrida	Sozinho ou em grupo	€	Moderada a alta	Moderada a alta
Natação	Sozinho ou em aula	€€	Baixa a moderada	Depende da piscina
Desportos coletivos	Em grupo	€€	Moderada a alta	Moderada a alta
Caminhar	Sozinho ou acompanhado	€	Baixa	Alta
Treino de força	Sozinho ou em grupo	€€	Baixa a moderada	Moderada

Valores aproximados: «€» é gratuito ou barato, «€€€» é caro. A acessibilidade depende da tua zona, dos transportes e do teu conforto sensorial.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Exercício de que gosto

Pensa nas atividades de que gostas: quais podem ser feitas em grupo e quais sozinho/a? Escreve-as.

Ideias de objetivos

1. Fazer 10 flexões

Objetivo de desempenho.

2. Melhorar o meu tempo de corrida

Objetivo de desempenho.

3. Aprender a nadar

Objetivo de aprendizagem.

4. Levantar halteres de 10 kg

Objetivo de força.

5. Aguentar uma prancha durante um minuto

Objetivo de resistência.

6. Caminhar 30 minutos, 3 vezes por semana

Objetivo de processo: o que importa é a regularidade.



SABER MAIS

Desempenho, processo e resultado

Desempenho: o que consegues fazer (10 flexões). **Processo:** o que fazes regularmente (treinar três vezes por semana). **Resultado:** o que consegues sentir ou alcançar (mais energia, dormir melhor). Os objetivos de processo costumam ser mais fáceis de manter, e mais amigáveis para dias de pouca energia.

Os meus objetivos

Objetivo	Tipo (desempenho, processo ou resultado)	Prazo (dia, semana, mês ou ano)



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Começar

Escolhe um dos teus objetivos. Escreve que forma de exercício gostavas de fazer e como vais começar (descarregar uma aplicação, juntar-te a um grupo, seguir vídeos, comprar uma bicicleta, um/a treinador/a...).

Dormir bem é uma das bases da saúde física e mental. Muitas pessoas autistas têm dificuldades de sono (adormecer, manter o sono, acordar cedo), o que torna estas estratégias ainda mais úteis (Richdale & Schreck, 2009).

Mitos sobre o sono

Mito	O que se sabe
«Preciso de dormir exatamente 8 horas.»	A maioria dos adultos precisa de 7 a 9 horas, mas varia de pessoa para pessoa.
«Ver televisão ou o telemóvel na cama ajuda-me a adormecer.»	A luz e o conteúdo mantêm o cérebro ativo e atrasam o sono.
«Dormir muito ao fim de semana compensa a semana.»	Desregula o relógio biológico; ter horários regulares é melhor.
«O álcool ajuda a dormir.»	Ajuda a adormecer mais depressa, mas piora a qualidade do sono.
«Se não consigo adormecer, devo ficar na cama a insistir.»	Depois de 15 a 20 minutos, é melhor levantes-te e fazeres algo calmo.
«Uma sesta faz sempre bem.»	Sestas longas ou tardias podem atrapalhar o sono da noite.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O mito que mais me surpreendeu

Qual dos mitos te surpreendeu mais e porquê?

Dez passos para uma boa noite de sono

1. Acorda à mesma hora

Todos os dias, incluindo ao fim de semana.

2. Luz natural de manhã

Expõe-te à luz natural quando acordas.

3. Evita sestas

Ou faz sestas curtas (até 30 minutos) e cedo.

4. Sem cafeína à tarde

Evita café, chá-preto, refrigerantes e chocolate depois do meio-dia.

5. Sem exercício intenso à noite

Evita treinos fortes perto da hora de deitar.

6. Reduz ou evita o álcool

Sobretudo à noite.

7. Rotina relaxante

Chá sem cafeína, banho morno, luz fraca, ecrãs de lado.

8. Quarto confortável

Roupa de cama agradável, escuro, temperatura moderada.

9. Cama para dormir

Usa a cama só para dormir e para a intimidade.

10. Se não adormeces

Passados 15 a 20 minutos, levanta-te e só voltas quando tiveres sono, não apenas cansaço.



SABER MAIS

Sono e autismo

- O quarto conta muito: ruído, luzes de stand-by, texturas dos lençóis e da roupa de dormir, cheiros. Pequenos ajustes (ruído branco, cortinas opacas, pijama sem etiquetas) podem fazer diferença.
- Pensamentos repetitivos ou um dia sobrecarregado podem manter-te acordado/a. Escrever o que te preocupa e planear o dia seguinte antes de deitares ajuda.
- Algumas pessoas sentem-se mais calmas com uma manta pesada; experimenta e vê se resulta contigo.
- Se as dificuldades de sono são persistentes, fala com o teu médico: há tratamentos, incluindo a melatonina, que só devem ser usados com acompanhamento médico.

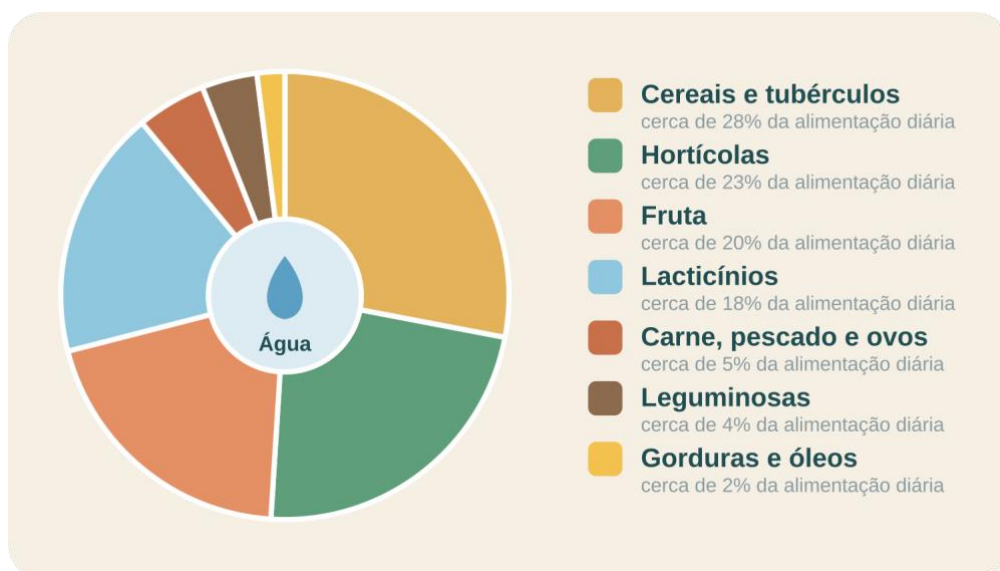


ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O meu sono

Com base nesta informação, escreve uma lista de coisas que poderias experimentar para dormir melhor.

A Roda dos Alimentos ajuda a ver as proporções de cada grupo numa alimentação equilibrada. São valores aproximados; as tuas necessidades dependem da tua idade, da tua saúde e da tua atividade.



A Organização Mundial da Saúde aconselha pelo menos 400 g de fruta e hortícolas por dia (cerca de cinco porções). Escolhe **água** como bebida principal.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

Como está a minha fruta e as minhas hortícolas

Em quantos dias por semana comes a quantidade recomendada de fruta e hortícolas? Escreve a tua resposta.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O que desejo comer

Pensa nos alimentos menos saudáveis de que sentes vontade. Com que frequência os comes por semana? Que necessidade pode estar por trás (cansaço, stress, conforto, rotina)?

Nove formas de apoiar uma alimentação saudável

1. Evita bebidas açucaradas

Têm muitas calorias e associam-se à diabetes tipo 2 e a doenças do coração. Bebe água.

2. Compras inteligentes

Começa pelas secções de hortofrutícolas e peixaria, onde está a comida fresca.

3. Não vás às compras com fome

Tendemos a comprar mais.

4. Cultiva os teus alimentos

Uma pequena horta ou vasos de ervas aromáticas pode ser divertido e saber melhor.

5. Frutos secos e sementes

Consome-os diariamente (se não tiveres alergia), pelas vitaminas e minerais.

6. Come peixe

É rico em proteína, gorduras boas e ómega-3.

7. Estrutura o teu dia

Reserva tempo para cozinhar e para ir às compras.

8. Usa ervas e especiarias

Podem acrescentar sabor e nutrientes.

9. Experimenta receitas novas

Em livros, online ou com amigos e família.



SABER MAIS

Alimentação e autismo

- É muito comum a **seletividade alimentar** (texturas, cheiros, cores, temperaturas). Ter alimentos «seguros» é normal. Podes ir introduzindo novidades devagar, uma de cada vez e sem pressão.
- Podes **esquecer-te de comer** ou não sentires fome ou sede: usa alarmes e refeições a horas fixas.
- Se a seletividade for tão grande que limita muito o que comes, afeta o peso ou a saúde, fala com o teu médico ou com um/a nutricionista: pode tratar-se de uma perturbação alimentar restritiva (ARFID), que se pode tratar.
- O supermercado pode ser sobrecarregante: lista, horas calmas e auscultadores ajudam. No caderno «Vida independente» há mais ideias.

O meu dia alimentar

Refeição	O que costumo comer	Uma pequena melhoria possível
Pequeno-almoço		
Almoço		
Lanche		
Jantar		

Uma **bebida padrão** (ou «copo padrão») corresponde a cerca de 10 gramas de álcool puro. Bebidas diferentes têm quantidades diferentes para a mesma dose.



Uma cerveja de 330 ml a 5% corresponde a cerca de 1,3 bebidas padrão. Os valores são aproximados.



SABER MAIS

O que dizem as orientações

- Não existe consumo de álcool totalmente isento de risco. As orientações habituais de baixo risco apontam para no máximo duas bebidas padrão por dia nos homens e uma nas mulheres, com dias sem álcool.
- É mais seguro **não beber** se conduzes, estás grávida, tomas medicação incompatível ou tens certas condições de saúde. Pergunta ao teu médico.
- O álcool piora o sono, o humor e a ansiedade, mesmo quando parece ajudar.



SABER MAIS

Álcool e autismo

Algumas pessoas autistas usam o álcool para aguentar situações sociais ou sobrecarga sensorial. É compreensível, mas convém procurar outras formas de responder à mesma necessidade (ver o caderno «Saúde mental»). Se sentires que já não consegues controlar o consumo, pede ajuda: **Linha Vida (SICAD), 1414**, ou o teu médico de família.

O meu consumo numa semana

Se bebes álcool, regista quantas bebidas padrão bebes por dia durante uma semana.

Dia	Bebidas padrão	Em que situação?
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		

MÓDULO 6

Higiene pessoal e sensibilidades

Uma lista de verificação simples. Escolhe o que faz sentido para ti e marca o que já fazes.

- ☐ Tomar duche diariamente, com sabonete ou gel de banho.
- ☐ Lavar o cabelo quando estiver sujo.
- ☐ Vestir roupa limpa, sem cheiro nem manchas visíveis.
- ☐ Mudar a roupa interior e as meias todos os dias.
- ☐ Escovar o cabelo para desfazer os nós.
- ☐ Cortar o cabelo quando estiver a incomodar, danificado ou difícil de manter.
- ☐ Lavar os dentes duas vezes por dia, de manhã e à noite.
- ☐ Usar fio dentário para retirar o que fica entre os dentes.
- ☐ Cortar as unhas das mãos e dos pés quando incomodam ou limitam.
- ☐ Aparar os pelos do nariz, se estiverem compridos.
- ☐ Usar desodorizante todos os dias.
- ☐ Aplicar creme hidratante ou após-barba.
- ☐ Cuidar da higiene menstrual, se for o caso.
- ☐ Lavar as mãos com frequência.
- ☐ Retirar a maquilhagem antes de dormir.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

As minhas estratégias de higiene

Que estratégias de higiene já usas no teu dia a dia? O que te ajuda a manter a rotina?



SABER MAIS

Higiene e autismo

A dificuldade em manter certas rotinas de higiene raramente é «preguiça»: pode dever-se a sensibilidades sensoriais (água, texturas, cheiros, barulho) ou a dificuldades de organização e de iniciar tarefas. Existem estratégias práticas, e um/a terapeuta ocupacional pode ajudar a encontrá-las.

Estratégias para sensibilidades sensoriais na higiene

Higiene	Estratégias
Duche	Experimenta um banho; muda o chuveiro; faz duchas curtas; usa pouca pressão de água; usa gel em vez de sabonete (mais fácil de agarrar); champô 2 em 1; usa uma lista de passos.
Escovar o cabelo	Experimenta escovas diferentes; usa um creme sem enxaguar; ouve ou canta uma música; escova tu o teu cabelo; mantém o cabelo curto.
Cortar o cabelo	Corta só quando necessário; vai-te habituando ao som da tesoura; ouve música ou joga algo enquanto cortas; procura um cabeleireiro que compreenda e explica-lhe o que te incomoda e o que preferes; pede que te vá dizendo o que vai fazer.
Lavar os dentes	Experimenta escovas e pastas diferentes (por exemplo, com menos menta); ouve música ou canta mentalmente; usa uma contagem ou um temporizador; experimenta uma escova elétrica.
Cortar as unhas	Corta depois do banho, quando estão mais macias; usa uma lima; escolhe o momento em que estás mais calmo/a.
Roupa	Corta as etiquetas; escolhe tecidos suaves; lava a roupa nova antes de a usar; usa produtos de lavagem sem perfume.



ATIVIDADE DE REFLEXÃO

O que me ajuda

Escolhe uma prática de higiene que te custa. Que estratégia gostavas de experimentar?

MÓDULO 7

Ver um médico ou especialista

Conhecer o caminho ajuda a reduzir a ansiedade de marcar e ir a consultas.

1. Fala com o médico de família

No SNS, para ver a maioria dos especialistas precisas de referência do teu médico de família, que te ajuda a identificar o melhor profissional. Se ainda não tens médico de família, inscreve-te no centro de saúde da tua área. No privado, podes marcar diretamente.

2. Marca a consulta

O médico de família pode enviar ao especialista a informação que considere necessária sobre ti e os teus sintomas.

3. A informação volta

Depois de te ver, o especialista envia o tratamento recomendado ao teu médico de família.

4. Segunda opinião

Se não estiveres satisfeito/a com os conselhos ou serviços, podes pedir a outro especialista uma segunda opinião.



SABER MAIS

O que dizer ao médico

- Diz que medicação tomas neste momento.
- Descreve todos os sintomas com pormenor, de forma concreta: onde, desde quando, com que intensidade (de 0 a 10).
- Fala do problema que te levou à consulta; se tiveres vários, diz no início quantos são.
- Faz perguntas sobre o que ouves: diagnóstico, medicação, próximos passos, como estar em segurança.
- Pede a informação por escrito.



SABER MAIS

Consultas mais fáceis para pessoas autistas

- **Prepara** antes: escreve os sintomas, as perguntas e a medicação. Podes entregar a folha ao médico.
- Se te custa descrever, **mostra**: aponta onde dói, usa a escala de 0 a 10 ou um desenho.
- **Diz que és autista** e como comunicas melhor: «Preciso de explicações concretas», «Posso levar um acompanhante?».
- Pede a **primeira ou a última consulta** para esperar menos, uma sala de espera mais calma, ou tempo extra.
- Antes de qualquer exame ou toque, pede que te expliquem o que vão fazer. Tens direito a ser informado/a e a consentir ou recusar.
- Se te sentires mal tratado/a, podes fazer uma reclamação no livro de reclamações do serviço ou junto da Entidade Reguladora da Saúde (ERS).

O meu cartão de consulta

Tema	O que escrever
Sou autista e preciso que...	
O que me traz cá (por ordem de importância)	
Sintomas (onde, desde quando, de 0 a 10)	
Medicação que tomo	
Perguntas que quero fazer	

MÓDULO 8

Prevenção e o meu plano de saúde

Além de tratar problemas, existem cuidados que os previnem. Confirma com o teu médico o que se aplica à tua idade e situação.

Vacinas

Mantém a vacinação em dia, de acordo com o Programa Nacional de Vacinação (por exemplo, o reforço contra o tétano e a difteria).

Rastreios

Os programas de rastreio do SNS (mama, colo do útero, cólon e reto) convidam as pessoas dentro da faixa etária indicada.

Saúde oral

Consulta de dentista regular e higiene diária; pergunta no centro de saúde que apoios existem.

Análises e tensão arterial

Pede ao médico de família que veja a tensão arterial, o colesterol e a glicemia.

Visão e audição

Alterações podem passar despercebidas e afetar o dia a dia.

Proteção solar

Usa protetor solar e evita as horas de maior calor.

Saúde sexual e reprodutiva

Os centros de saúde têm consultas de planeamento familiar.

Medicação

Não a suspendas por conta própria; pede ao médico ajuda se tiveres dificuldade em a tomar (alarmes, caixas de comprimidos).

O meu plano de saúde

Área	O que já faço	O que quero melhorar	Quando
Movimento			
Sono			
Alimentação			
Álcool e outros consumos			
Higiene			
Consultas e prevenção			



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 médico.

Leituras e referências

Fournier, K. A., Hass, C. J., Naik, S. K., Lodha, N., & Cauraugh, J. H. (2010). Motor coordination in autism spectrum disorders: a synthesis and meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(10), 1227–1240.

Hirvikoski, T., et al. (2016). Premature mortality in autism spectrum disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 208(3), 232–238.

Organização Mundial da Saúde (2020). Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário.

Richdale, A. L., & Schreck, K. A. (2009). Sleep problems in autism spectrum disorders: prevalence, nature, & possible biopsychosocial aetiologies. *Sleep Medicine Reviews*, 13(6), 403–411.



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 saúde, do corpo 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