



Orientações às

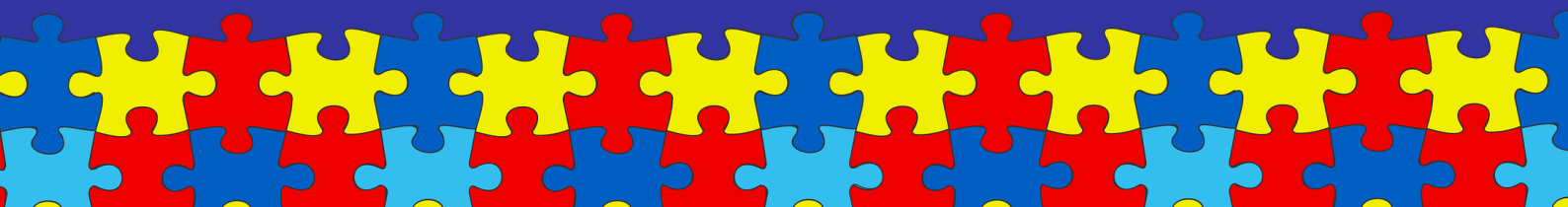
FAMÍLIAS

de crianças e adolescentes com

AUTISMO

em tempos de coronavírus

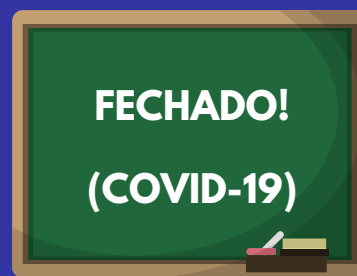
Diante da pandemia do novo coronavírus (Covid-19) e os possíveis impactos às famílias de crianças e adolescentes com autismo (atualmente denominado como transtorno do espectro autista - TEA), este material contém algumas orientações que podem contribuir para o melhor enfrentamento da situação. Não se trata de gerar mais demandas às famílias, mas de amenizar o dia a dia e as dificuldades que possam surgir.



Nesse cenário de pandemia, marcado por riscos e dúvidas, é importante que as famílias se acalmem e compreendam que por mais difícil que o dia a dia possa estar (devido à suspensão das atividades nas escolas, instituições e clínicas), estas medidas de segurança e controle¹ são necessárias e urgentes.



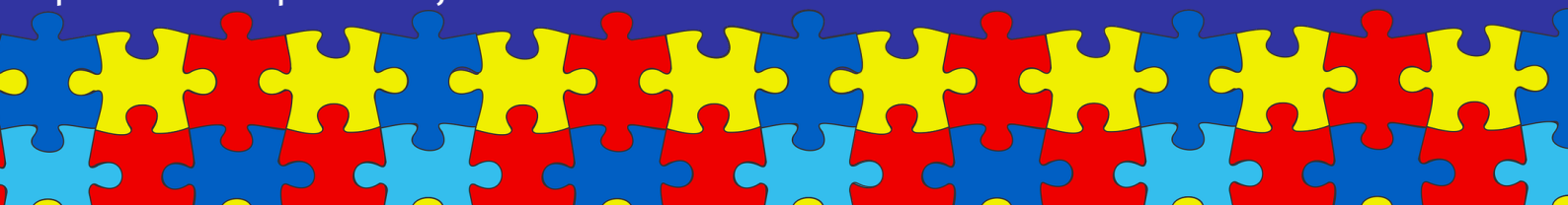
O cuidador também precisa de momentos para si, seja para tomar um banho tranquilamente, se alimentar, descansar, entre outras coisas que possam dar prazer e leveza à rotina. Nessas ocasiões, poder contar com alguém faz toda diferença.



Sabemos que o cotidiano das famílias de crianças e adolescentes com autismo não é fácil e, portanto, é fundamental que o cuidado dos mesmos possa ser compartilhado. Assim, identifique pessoas que poderiam ajudar, dividir tarefas, evitando a sobrecarga de apenas um cuidador.

Preciso de ajuda!

¹Medidas de Segurança e Controle do coronavírus segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS): evitar sair de casa, aglomerações, manter distância de dois metros entre as pessoas, higienizar as mãos e objetos com água e sabão ou álcool em gel, evitar colocar as mãos nos olhos, nariz e boca, usar lenço descartável ao tossir ou espirrar e não compartilhar objetos.



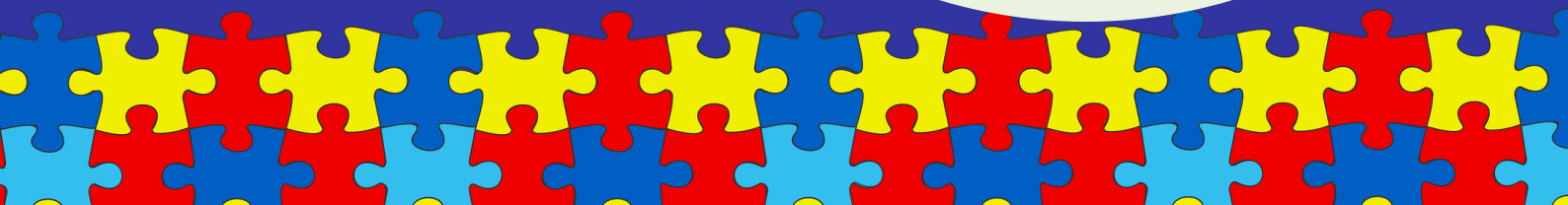


A rotina habitual tende a se modificar em uma situação como esta, podendo resultar em sofrimento para as pessoas com autismo. Mesmo distante das atividades habituais, busque criar uma rotina em casa. Tenha horários e momentos para acordar, comer, atividades livres, tarefas e dormir. É uma forma de oferecer proteção e segurança às crianças e adolescentes.

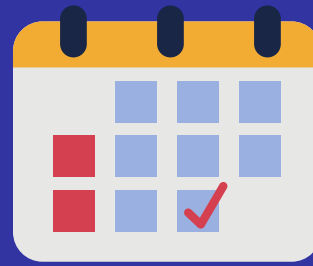
Haverá dias em que ficar em casa será difícil. Procure horários mais tranquilos, com pouco movimento nas ruas, para levar as crianças e adolescentes para dar uma volta ao ar livre, caminhar, ter contato com a natureza e se distrair, mas não esquecendo das normas de segurança.



Ainda que o ideal seja ficar em casa, pode ser que precise sair, por exemplo, para ir ao supermercado. Sempre que possível, vá sozinha(o) ou peça para alguém fazer essa tarefa. Lembre-se que há lugares que oferecem delivery. Conte com outras pessoas para cuidado da criança ou adolescente enquanto estiver fora. Essa medida é importante tanto para evitar a contaminação, quanto situações estressantes. Caso não tenha com quem deixá-la(o), prefira horários menos movimentados, habituais e faça uso do atendimento preferencial.

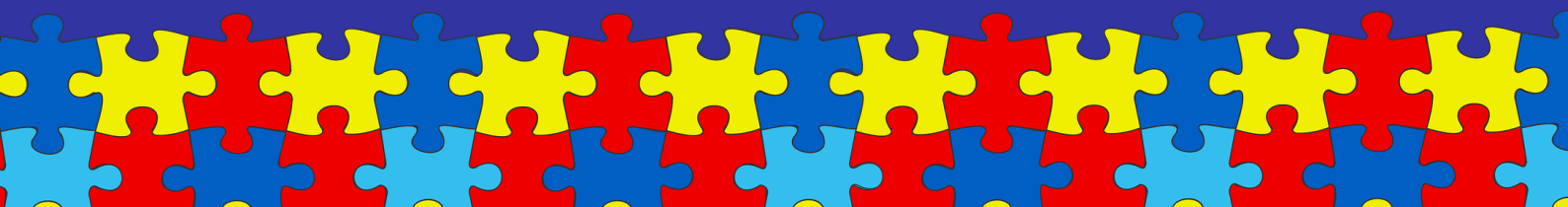


A quarentena pode durar semanas ou meses, então não se cobre tanto a respeito das obrigações e tarefas que lhes são atribuídas em um dia a dia comum. Afinal, esta tem sido uma situação atípica e difícil para todos. Não se sintam culpados(as)! Certamente estão fazendo o melhor possível.



Caso tenha alguma crença, use disso. Mantenha a fé. Pode ser uma importante fonte de suporte, apoio e força nesse momento.

Em caso de urgência ou situação de crise, tente contato com o médico ou profissional de referência, eles poderão orientar. Não tome medidas ou decisões por conta, por exemplo, mudar a medicação. Se não conseguir ajuda profissional e a criança/adolescente ou a família estiver em risco, procure a Unidade de Pronto Atendimento - UPA (local de urgência e emergência de referência do município) ou pronto atendimento do plano de saúde.





Tenha paciência com a situação, com as crianças e adolescentes e com vocês! Vai passar. Há muitas famílias na mesma situação, troque ideias, compartilhe dicas e sugestões. Pode ser uma importante rede de suporte!

Realização

