CLUBE DE REVISTAS

REVISTA AUTISMO

#AutismoMaisInformacao

ANO IX - Nº 22 - SET/OUT/NOV 2023



CANABIDIOL

RESPONDAÀ PESQUISA RETRATOS DO AUTISMO

20 ANOS DO ANDRÉ, DA TURMA DA MÔNICA

O FIM DO PODCAST INTROVERTENDO

Exemplar de Assinante / Distribuição VENDA PROIBIDA

ISSN 2596-0539 00022
9 772596 053005

Um app dedicado ao autismo

Nós acreditamos que tecnologia de última geração é unir as pessoas gerando um efeito transformador

O QUE É A TISMOO.ME?

Tismoo.me é um aplicativo totalmente dedicado ao autismo e às síndromes relacionadas.

Uma nova forma de reunir todo o ecossistema do autismo, deixando você a apenas um toque da informação que procura. Conteúdos específicos, que se adaptam perfeitamente ao seu perfil. E com curadoria, para que seja uma informação confiável e transformadora.

Um novo modelo de tecnologia, pensado para que as pessoas fiquem cada dia mais próximas da medicina personalizada. Tudo isso utilizando o que há de mais moderno no mundo tecnológico: "High Touch Technology" ou alta tecnologia do toque. Uma nova abordagem tecnológica totalmente centrada no indivíduo. Ou seja, a tecnologia a serviço do afeto, do cuidado, do compartilhamento e da humanidade. Afinal, desde sua fundação, a Tismoo tem um único objetivo: aproximar você daquilo que você mesmo considera mais importante!



tismoome the autism network



CIÊNCIA

"A Tismoo.me não só vai aproximar as pessoas da ciência, mas também acelerar as pesquisas sobre autismo e, de um jeito fácil e prático, estruturar os dados com muita segurança e privacidade."

Alysson Muotri, neurocientista e pai de autista



SAÚDE

"Não estamos falando de uma rede social comum, somente para fazer amigos. A Tismoo.me surge para conectar as pessoas em prol da saúde, conectar médicos a terapeutas, a familiares, a autistas."

Carlos Gadia, médico neuropediatra



JORNALISMO

"Queremos não apenas entregar um conteúdo útil e personalizado a cada um, mas sinalizar o quão confiável é cada informação. É muito mais que uma rede social, é uma plataforma que irá transformar este ecossistema, em benefício da pessoa com autismo."

Francisco Paiva Jr., jornalista e pai de autista

TECNOLOGIA

Veja como conseguir gratuitamente seu convite exclusivo acessando

www.tismoo.me

Já são milhares de famílias cadastradas.
Cadastre-se e garanta seu convite.

CLUBE DE REVISTAS

ÍNDICE

ENTREVISTA: 20 ANOS DO ANDRÉ
11

ESPORTES E AUTISMO
14

CAPA
AUTISMO + CANABIDIOL
20

AUTISMO E O SUICÍDIO
26

O FIM DO INTROVERTENDO
30

RETRATOS DO AUTISMO NO BRASIL 2023
34

O QUE SÃO FUNÇÕES EXECUTIVAS?
38

PLANEJAR E EXECUTAR TAREFAS
40

SESSÕES

ANDRÉ E A TURMA DA MÔNICA
10

O QUE É AUTISMO?
08

CANAL AUTISMO
45

COLUNAS

MATRAQUINHA
12

LIGA DOS AUTISTAS
18

TRABALHO NO ESPECTRO
32

TUDO O QUE PODEMOS SER
36

AUTISMO SEVERO
50

Leia este QR-code com seu celular e acesse a versão online desta edição com conteúdo extra.

CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!

EXPEDIENTE - Revista Autismo

Ano IX — número 22

setembro de 2023

ISSN: 2596-0539

Venda avulsa proibida

Periodicidade trimestral

Tiragem deste número: 6.000 exemplares

Revista Autismo é uma publicação de circulação nacional fundada em 2010 com o objetivo de levar informação de qualidade, isenta e imparcial. A respeito de autismo, é a primeira revista periódica da América Latina, além de ser a primeira do mundo em língua portuguesa.

Editor-chefe e jornalista responsável:
Francisco Paiva Junior - MTb: 33.245
editor@RevistaAutismo.com.br

Direção de arte e design:
Alexandre Beraldo
xberaldo@gmail.com

Revisão e Traduções:
Márcia F. Lombo Machado
marciaflm@gmail.com

Consultores científicos:
Alysson R. Muotri e Diogo V. Lovato

Arte da Capa:
Revista Autismo

Colaboradores deste número:
Alice Simões, Alysson R. Muotri, Amauri Sousa, Bia Raposo, Camila Alli Chair, Caru Rezende, Fábio Souza (tio .Faso), Fátima de Kwant, Fernanda Barbi Brock, Gabriela Bandeira, Haydée Freire Jacques, Igor Tchaikovsky, Jonatas Silva Ribeiro, Juliana Fungaro, Liubiana Arantes, Luana Passos, Lucas Ksenhuk, Marcelo Vitoriano, Mauricio de Sousa, Nicolas Brito Sales, Paula Ayub, Ricardo Muotri, Samanta Paiva, Samira Oliveira, Tiago Abreu, Wagner Yamuto.

Impressão:
MaisType

Patrocinadores:
Clínica Somar, PECS-Brasil, Neuro Days.

Fundadores (2010):
Martim Fanucchi
Francisco Paiva Junior

Para nos patrocinar:
comercial@RevistaAutismo.com.br

Para nos apoiar:
CanalAutismo.com.br/**apoie**

Redação:
redacao@RevistaAutismo.com.br

Assinaturas:
CanalAutismo.com.br/**assine**

Site:
CanalAutismo.com.br/**revista**

Hospedagem do site patrocinada:
Hostnet — hostnet.com.br

Banco de imagens:
Depositphotos

Redes sociais:
Facebook: fb.com/RevistaAutismo
Instagram: @RevistaAutismo
Twitter: @RevistaAutismo
YouTube: youtube.com/user/RevistaAutismo
LinkedIn: linkedin.com/company/RevistaAutismo
Tismoo.me: Revista Autismo

Versão em PDF: issuu.com/RevistaAutismo

Editado por: PAIVA JUNIOR
R. Bela Cintra, 336 - cj. 74-A, Consolação
São Paulo (SP), CEP 01415-000
CNPJ: 30.894.955/0001-09

Os artigos assinados não representam necessariamente a opinião da Revista Autismo e seus editores.

EDITORIAL

A capa desta edição traz um assunto polêmico e delicado, o canabidiol — ou simplesmente CBD. Os dois adjetivos ganham potência quando se trata de extremistas que amam ou odeiam a substância, ao invés de tratar o tema com objetividade.

Há os que pensam que o CBD será a solução para quase tudo. Há os que, por sua vez, acreditam que não serve para quase nada. As paixões turvam a vista. A ciência, porém, não vive (ou não deveria) de paixões e tem testado a substância cada vez mais. Muitos estudos estão em andamento, mas será necessário produzir muito conhecimento científico ainda para responder a diversas questões que envolvem o canabidiol.

Para casos que envolvem alguns tipos de epilepsia refratária (de difícil controle) — e que outros medicamentos já foram testados —, a ciência tem confirmado o efeito benéfico do CBD. Em muitos autistas com epilepsia, os relatos também dão conta de melhoras para além das crises convulsivas. Efeito placebo? O canabidiol melhora algo nos sinais e sintomas diretamente ligados ao autismo? É bom para alguns apenas? Quais os efeitos colaterais? Ainda não temos respostas precisas e definitivas para essas perguntas.

A pesquisa mais promissora acontece atualmente na Universidade da Califórnia em San Diego (EUA), com o neurocientista brasileiro Alysson Muotri, com um teste clínico com autistas e, em paralelo, o estudo com organoides cerebrais (os "minicérebros") produzidos a partir do DNA desses mesmos autistas — algo inédito na ciência! Será importante para entender, não somente os efeitos do CBD em autistas que não têm epilepsia, como também saber se a molécula chega no cérebro de todos e como age, inclusive com a análise genômica dos participantes. O estudo deve ser publicado no início do ano que vem e pode trazer respostas surpreendentes.

O que temos de fato, por enquanto, são médicos prescrevendo o CBD a pessoas autistas. Quem usa e não vê efeito positivo, logicamente, desiste. Quem tem benefícios observados, segue com o uso do canabidiol. A reportagem que fizemos traz a experiência de quem tem usado o canabidiol continuamente, portanto, experiências com algum benefício. Portanto, uma reportagem que tem um viés, uma parcialidade, pois é quase impossível encontrar quem use o canabidiol continuamente mesmo tendo malefícios. Esse é um tema que ainda vai longe e há uma imensidão a ser descoberta e discutida.



Francisco Paiva Junior, editor-chefe da Revista Autismo, é jornalista, pós-graduado em jornalismo e segmentação editorial, autor do livro "Autismo — Não espere, aja logo!" (editora M.Books) e pai do Giovani, de 16 anos, que tem autismo e é muito rápido para fazer contas de cabeça, e da Samanta, de 14 anos, que tem chulé e é exímia desenhista.

NOTA DO EDITOR

Você pode reproduzir nossos textos e artigos sem prévia autorização, livremente, desde que cite a fonte (Revista Autismo) e o autor — em sites, faça um link para a versão online do conteúdo. Apenas para uso comercial, é necessário solicitar autorização, escrevendo para *editor@RevistaAutismo.com.br*. Para sugerir pautas e temas de reportagens, envie mensagem para o mesmo email citado acima.

Como citar artigos publicados nesta revista (padrão ABNT):

AUTOR. Título do artigo ou da matéria, subtítulo. **Revista Autismo**, São Paulo, ano da revista, número da edição, páginas inicial-final, mês ano de publicação.

Exemplo: MUOTRI, A.. Minicérebros humanos, um novo modelo experimental para o estudo do TEA. **Revista Autismo**, São Paulo, ano V, n. 4, p. 44-46, mar. 2019.

Nossos Canais

Acompanhe nossas redes sociais e compartilhe. Nós postamos sempre informação de qualidade, com fontes seguras. Siga nossos perfis, deixe seu comentário e interaja com os demais leitores.
Se quiser nos enviar uma sugestão de pauta, envie para nós um email (veja nesta página ou no expediente).

instagram.com/RevistaAutismo

fb.com/RevistaAutismo

twitter.com/RevistaAutismo

youtube.com/user/RevistaAutismo

linkedin.com/company/RevistaAutismo

threads.net/@RevistaAutismo

Quem colaborou nesta edição



ALYSSON MUOTRI
neurocientista



JULIANA FUNGARO
psicóloga



PAULA AYUB
psicóloga



RICARDO MUOTRI
educador físico



FÁTIMA DE KWANT
jornalista



WAGNER YAMUTO
empreendedor



HAYDÉE FREIRE
dentista



JONATAS SILVA RIBEIRO
analista de sistemas



LIUBIANA ARANTES
neuropediatra



MARCIA MACHADO
arquiteta



NICOLAS BRITTO
fotógrafo



TIAGO ABREU
jornalista



LUANA PASSOS
psicóloga



IGOR TCHAIKOVSKY
neurocientista



GABRIELA BANDEIRA
jornalista

Apoie este projeto:
CanalAutismo.com.br/apoie

Assine e receba em casa
CanalAutismo.com.br/assine

CanalAutismo.com.br/Revista

redacao@RevistaAutismo.com.br

Artistas que ilustraram esta edição



LUCAS KSENHUK

Artista plástico, 21 anos, autista, sua obra sempre está nas principais exposições de rua de SP.

lucasksenhuk.com
@lucasksenhuk.art/



CAMILA CHAIR

Formada em animação, cursou biologia, tem 33 anos, é vegetariana e seu hiperfoco são dinossauros e répteis, desde os 10 anos.

deviantart.com/freakyraptor
@camila_alli



BIA RAPOSO

Artista plástica, arte educadora e provocadora cultural, ilustra a coluna "matraquinha" desde a primeira vez que a leu. Se apaixonou.

@biabiaraposo



FERNANDA BARBI BROCK

Autista, ilustradora, possui titulo de licenciatura em educação artística (hab. artes plásticas) e designer de moda.

@fer.barbi.brock



MAURICIO DE SOUSA

Desenhista, pai da Turma da Mônica, colabora com a Revista Autismo desde o início de 2019, através do Instituto Mauricio de Sousa.

@institutomauriciodesousa
@turmadamonica



SAMYRA OLIVEIRA

Estudante, nascida em 2008, desenha desde sempre, mas começou a investir mais na área aos 9 anos. Passa a maior parte do tempo desenhando ou abrindo insetos.



SAMANTA PAIVA

Estudante, irmã de autista, filha do editor da revista, desenha nos tempos livres, cria o tempo todo, tem 14 anos, é fã do filme Black Phone e da série Stranger Things.



ALEXANDRE BERALDO

Designer, ilustrador e gestor cultural, é o responsável pela edição de arte da Revista Autismo. Tenta tocar piano e, às vezes, consegue.

@xandeberaldo



ALICE SIMÕES

Autista, estudante, possui 13 anos, gosta de desenhar e pintar, desenha tanto no papel (com giz a óleo geralmente) quanto no digital.

Quer colaborar com a Revista Autismo?

Se você é artista e autista, e também quer colaborar com a Revista Autismo, envie um email para ***editor@RevistaAutismo.com.br***, se apresentando e mandando um link de seus trabalhos artísticos (pode ser um Instagram ou catálogo digital).

Francisco Paiva Junior

CONTEÚDO EXTRA ONLINE

Use o QR-code ao lado para ir ao site.

O QUE É AUTISMO?

Saiba a definição do transtorno do espectro do autismo

O autismo — nome técnico oficial: transtorno do espectro do autismo (TEA) — é uma condição de saúde caracterizada por déficit na comunicação social (socialização e comunicação verbal e não verbal) e comportamento (interesse restrito ou hiperfoco e movimentos repetitivos). Não há só um, mas muitos subtipos do transtorno. Tão abrangente que se usa o termo "espectro", pelos vários níveis de suporte que cada subtipo necessita — há desde pessoas com condições associadas (coocorrências), como deficiência intelectual e epilepsia, até pessoas independentes, que levam uma vida comum. Algumas nem sabem que são autistas, pois jamais tiveram diagnóstico.

As causas do autismo são majoritariamente genéticas. Confirmando estudos recentes anteriores, um trabalho científico de 2019 demonstrou que fatores genéticos são os mais importantes na determinação das causas (estimados entre 97% e 99%, sendo 81% hereditário — e ligados a quase mil genes), além de fatores ambientais intrauterinos (de 1% a 3%) ainda controversos, que também podem estar associados como, por exemplo, a idade paterna avançada ou o uso de ácido valpróico na gravidez. Existem atualmente 1.128 genes já mapeados e implicados como possíveis fatores de risco para o transtorno — sendo 134 genes os principais.

Tratamento e sinais

Alguns sinais de autismo já podem aparecer a partir de um ano e meio de idade, e mesmo antes, em casos mais graves. Há uma grande importância em iniciar o tratamento o quanto antes — mesmo que seja apenas uma suspeita clínica, ainda sem diagnóstico fechado —, pois quanto mais cedo começarem as intervenções, maiores serão as possibilidades de melhorar a qualidade de vida da pessoa. O tratamento psicológico com maior evidência de eficácia, segundo a Associação Americana de Psiquiatria, é a terapia de intervenção comportamental. O tratamento para autismo é personalizado e interdisciplinar. Além da psicologia, pacientes podem se beneficiar com fonoaudiologia, terapia ocupacional, entre outros, conforme a necessidade de cada autista. Na escola, um mediador pode trazer grandes benefícios no aprendizado e na interação social.

Até agora, não há exames de imagem ou laboratoriais que sejam definitivos para diagnosticar o TEA.

Alguns sintomas podem ser tratados com medicamentos, que devem ser prescritos por um médico.

Em 2007, a ONU declarou todo 2 de abril como o Dia Mundial de Conscientização do Autismo, quando cartões-postais do mundo todo se iluminam de azul (cor escolhida por haver, em média, 4 homens para cada mulher autista).

O símbolo do autismo é o quebra-cabeça, que denota sua diversidade e complexidade.

O dia 18 de junho é o Dia do Orgulho Autista (representado pelo símbolo da neurodiversidade, o infinito com o espectro de cores do arco-íris), considerando o autismo como identidade, uma característica da pessoa — data celebrada originalmente em 2005, pela organização britânica *Aspies for Freedom* (AFF).

Consulta médica

Veja a seguir alguns sinais de autismo. Apenas três deles numa criança de um ano e meio já justificam uma consulta a um médico neuropediatra ou a um psiquiatra da infância e da adolescência. Testes como o M-CHAT-R/F (com versão em português) estão disponíveis na internet para serem aplicados por profissionais.

Todas as referências, links e mais informações estão na versão online.

⚠ As informações a seguir não dispensam a consulta a um médico especialista para o diagnóstico

SINAIS DE AUTISMO

Não manter contato visual por mais de 2 segundos;

Não atender quando chamado pelo nome;

Isolar-se ou não se interessar por outras crianças;

Alinhar objetos;

Ser muito preso a rotinas a ponto de entrar em crise;

Não usar brinquedos de forma convencional;

Fazer movimentos repetitivos sem função aparente;

Não falar ou não fazer gestos para mostrar algo;

Repetir frases ou palavras em momentos inadequados, sem a devida função (ecolalia);

Não compartilhar interesse.

Girar objetos sem uma função aparente;

Apresentar interesse restrito por um único assunto (hiperfoco);

Não imitar;

Não brincar de faz-de-conta;

Hipersensibilidade ou hiper-reatividade sensorial.

O QUE É A REVISTA AUTISMO?

A Revista Autismo é uma publicação gratuita, impressa e digital (acesse pelo QR-Code da página do índice), trimestral, feita por ilustradores, colunistas e jornalistas autistas, além de familiares e especialistas.

É a primeira publicação periódica sobre autismo na América Latina e a primeira do mundo em língua portuguesa nesse tema. Fundada em 2010, a Revista Autismo segue firme na missão de disseminar informação de qualidade a respeito de autismo e outras condições de saúde relacionadas com muito profissionalismo, imparcialidade e pluralidade de vozes.

Você pode baixar todas as edições, na íntegra, no nosso site gratuitamente, pode retirar em uma das instituições que distribuem a revista em todos os estados do Brasil, além de poder assinar, pagando somente o custo de envio e recebendo a revista impressa em sua casa, além de poder tornar-se um apoiador digital.

Siga-nos nas redes sociais e acompanhe nossa publicação diária de notícias e artigos no site **CanalAutismo.com.br.**



CLUBE DE REVISTAS

INSTITUTO MAURICIO DE SOUSA + REVISTA AUTISMO

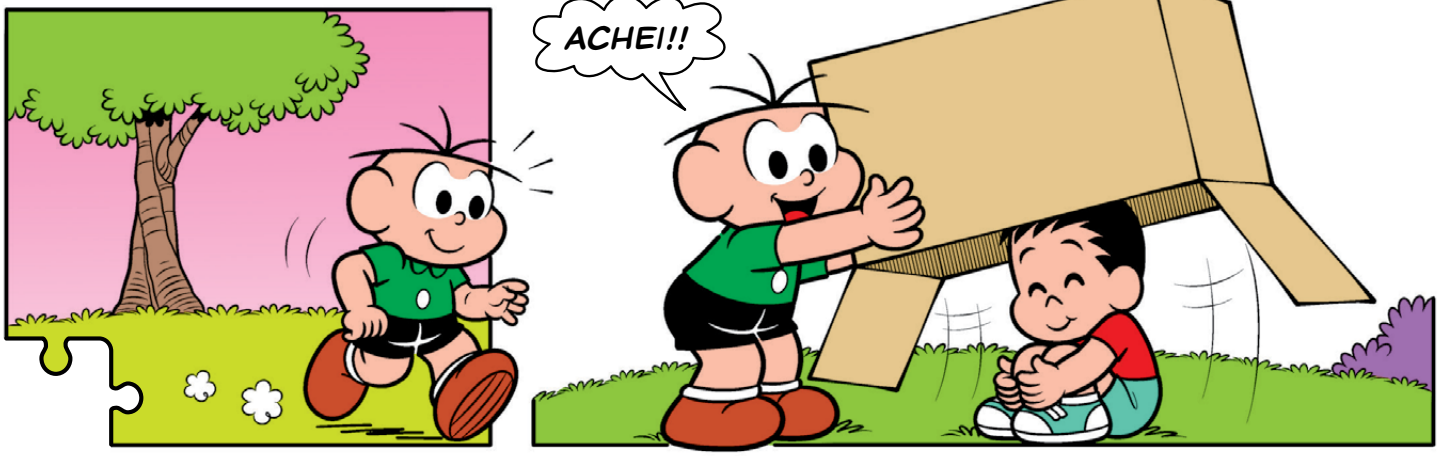
ANDRÉ em ESCONDE-ESCONDE

© Instituto Mauricio de Sousa - Brasil / 2023

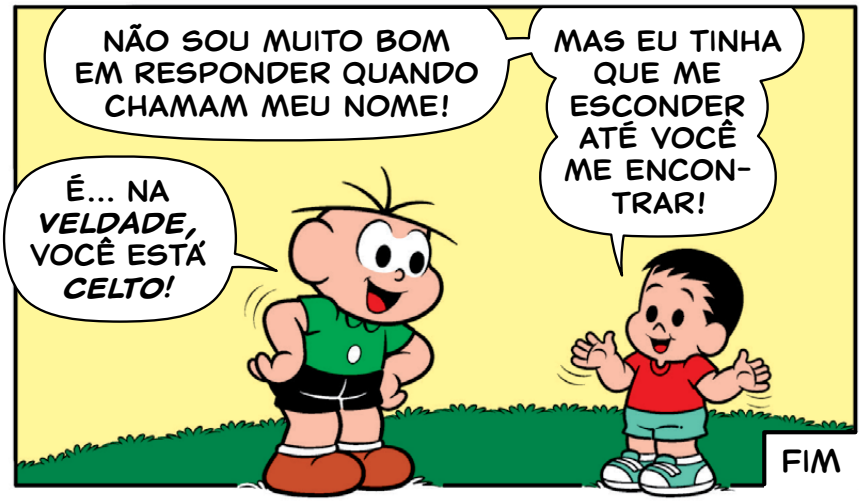














FRANCISCO PAIVA JUNIOR
é editor-chefe da Revista Autismo
@PaivaJunior
@paivajunior

20 ANOS DO ANDRÉ

Em entrevista exclusiva, Mauricio de Sousa fala de inclusão e do aniversário do personagem autista da Turma da Mônica

Numa entrevista descontraída e divertida, Mauricio de Sousa falou com exclusividade à **Revista Autismo** sobre os 20 anos do André, o personagem autista da Turma da Mônica, de inclusão, de outros personagens com deficiência e diversos assuntos ao receber nossa equipe na sua "segunda casa", a Mauricio de Sousa Produções (MSP). O vídeo completo está no canal do Youtube da **Revista Autismo**.

A ideia de criar um personagem autista na Turma da Mônica surgiu em 2001. A MSP ouviu diversos especialistas, seguiu com o projeto até o "nascimento" do André em 2003, com o lançamento do gibi "Um Amiguinho Diferente" (que pode ser lido no site do Instituto Mauricio de Sousa — tem link na versão online desta reportagem).

Depois da revistinha, vieram os vídeos de animação, em que o André fala sobre sinais e sintomas de autismo, com milhares de visualizações no canal do Youtube da MSP.

No início de 2019, iniciou-se a parceria com a **Revista Autismo**, por meio do Instituto Mauricio de Sousa, com a criação e publicação de uma história em quadrinhos (HQ) exclusiva para a revista em toda edição. Agora, essas HQs estão sendo publicadas em gibis de banca frequentemente, furando a "bolha" da comunidade que busca informação sobre autismo e chegando a todos que adquirem os diversos gibis da MSP — como: Mônica, Cebolinha, Magali, Cascão, Chico Bento e o Turma da Mônica.

Não deixe de assistir à entrevista, que está realmente imperdível e o Mauricio, como sempre, esbanjando generosidade e simpatia.

O André "nasceu" em 2003, com o gibi "Um Amiguinho Diferente"

COLUNA

Matraquinha

Wagner Yamuto

MEU FILHO ENTROU NA ADOLESCÊNCIA, E AGORA?



é pai do Gabriel (autista) e da Thata, casado com a Grazy Yamuto, fundador do Adoção Brasil, criador do app Matraquinha, autor e um grande sonhador.

matraquinhaoficial
@matraquinhaoficial
matraquinha
matraquinha.com.br

Qual foi o maior desafio que você enfrentou quando entrou na adolescência?

Esse é um período bem delicado para os jovens e, com o passar dos anos, ao acompanhar o desenvolvimento do meu filho, foi ficando cada vez mais claro que faltam materiais sobre esta temática.

Normalmente encontramos livros, séries, filmes e documentários que retratam a criança autista na primeira infância ou os adultos autistas, mas o que acontece na adolescência? Onde está esse material? E as terapias indicadas para esse momento da vida?

Quando você acha que encontrou as terapias adequadas e as medicações estão controladas, chega a adolescência com toda a sua potência e avisa que será necessário voltar algumas casinhas no jogo da vida.

É cansativo?

- Pacas

É fácil?

- Nunca foi, porque será agora?

Mas, se para mim não é fácil, imagina para o meu filho que está passando por um turbilhão de emoções, mudanças corporais e hormonais. Como gerenciar esses desafios e oferecer o suporte adequado?

Não podemos esquecer que é um período de transição para a vida adulta, que envolve habilidades como viver de forma independente, conseguir um emprego e navegar em relacionamentos sociais e românticos.

Ilustração: Bia Raposo - @biabiaraposo

CLUBE DE REVISTAS



Os adolescentes com autismo têm maior probabilidade de ter problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, em comparação com seus pares neurotípicos. Esses desafios podem ser intensificados pelas pressões sociais e acadêmicas da adolescência.

Onde estão os profissionais que podem nos auxiliar com programas de transição? Será que vai ficar tudo por conta minha e da minha esposa? Cadê os livros, podcasts, filmes e documentários que tratam dessa temática?

Lembrando que existem jovens que não são oralizados e não conseguem externar sentimentos, desejos e necessidades.

Felizmente, os avanços tecnológicos trouxeram ferramentas de comunicação alternativa (AAC, na sigla em inglês) para ajudar aqueles que enfrentam tais desafios. Essas ferramentas incluem dispositivos de fala eletrônica, aplicativos para smartphones e tablets, softwares de computador e muito mais.

Também temos a ***Revista Autismo*** *que se tornou um importante canal de comunicação e dá voz aos personagens que fazem parte desta comunidade.*

Talvez o seu filho ainda esteja na infância e um dia você vai compreender o meu sentimento. Sei que não sou o primeiro e nem serei o último a viver esta fase e quanto mais falarmos sobre nossas experiências, mais forte fica a nossa comunidade.

Foco, força e fé!



RICARDO MUOTRI

Professor de Educação Física. Doutor em ciências pela faculdade de Medicina da USP. Especialista em Educação Física Adaptada e Saúde. Docente da Universidade Paulista. Coordenador de pós-graduação pelo CBI of Miami em Educação Física nos Transtornos do Espectro Autista e Exercício Físico e Saúde Mental.

@prof.dr.ricardomuotri

Ilustração: Samyra Oliveira

ESPORTES E AUTISMO

Alterações estruturais neuronais através do exercício físico no alívio dos sintomas do transtorno do espectro autista

Muitas pessoas com Transtornos do Espectro Autista (TEA), além das características clássicas como déficit de interação social, dificuldades na comunicação verbal e não verbal, interesses e/ou atividades repetitivas e estereotipadas, também podem apresentar outras associações como a epilepsia, a deficiência intelectual, distúrbios do sono, transtorno de ansiedade, transtorno do déficit de atenção e hiperatividade, ataxia e distúrbios gastrointestinais.

O exercício físico tem sido estudado como uma abordagem complementar para auxiliar no manejo dos sintomas do TEA, embora seja importante notar que cada pessoa é única e pode responder de maneira diferente.

O fato do exercício "fazer bem" já é um consenso, mas como isso funciona?

A etiologia do TEA está pautada nas alterações em fatores genéticos e ambientais ou por sua interação. Um número crescente de estudos sugere que a estrutura sináptica anormal está intimamente relacionada ao início do TEA, podendo ser conceituada como um distúrbio sináptico ou chamado de "sinaptopatia", logo, melhorar a desregulação da estrutura e função sináptica pode ser um método promissor para promover a reabilitação clínica, e as alterações neuronais causadas pelo exercício podem ter efeitos benéficos nesse sentido.

Durante o exercício, ocorre a liberação de neurotransmissores, como endorfinas, serotonina e dopamina, que estão envolvidos no humor, bem-estar e regulação emocional. Esses neurotransmissores podem ajudar a melhorar a estabilidade emocional e reduzir a ansiedade e o estresse associados ao TEA.

O exercício tem sido associado a melhorias na plasticidade cerebral, que é a capacidade do cérebro de se adaptar e remodelar suas conexões neuronais, por exemplo, o exercício crônico em esteira pode melhorar a sinaptogênese e a transmissão sináptica e aumentar a atividade neuronal e a mielinização axonal, levando a um melhor aprendizado motor.

Vale a pena notar que a intervenção com exercícios pode não apenas melhorar o aprendizado e a cognição ao promover a sinaptogênese, mas também diminuir a densidade das sinapses ao regular a poda sináptica dependente da micróglia (um tipo de célula do sistema nervoso central que tem função similar à dos glóbulos brancos na corrente sanguínea, fazendo a vigilância ativa do tecido cerebral e da medula), levando à otimização dos circuitos neurais no cérebro.

Ou seja, o exercício consegue atuar na promoção do equilíbrio neuronal, atuando tanto na neuroplasticidade e neurogênese, como na poda sináptica, fator importante para promoção do movimento aprendido, automatizado, o que requer diminuição de unidades motoras para realizar uma ação anteriormente interpretada como complexa pelo cérebro, assim como andar de bicicleta, que no começo nos exige muita atenção e cuidados, até que tudo fique automatizado e confortável, embora sempre exista um mínimo de controle e atenção perante a situação exposta. Desta forma, podemos hipotetizar que o exercício modula e/ou seleciona a quantidade de informações para realizar tarefas diferentes, melhorando comportamentos agitados e déficit de atenção compartilhada.

O exercício consegue atuar na promoção do equilíbrio neuronal



Tudo isso significa que existem valores de transferência de aprendizado do exercício e do esporte para as atividades da vida diária, essenciais no controle de comportamentos disruptivos associados, como a agressividade e certos movimentos estereotipados.

Através da promoção da plasticidade cerebral, o exercício pode facilitar a aprendizagem, a cognição e o desenvolvimento de habilidades sociais e comunicativas, ajuda a canalizar e redirecionar a energia excessiva, reduzindo a hiperatividade e as estereotipias, além de promover um sono mais saudável, ajudando a regular o ritmo circadiano e melhorar a qualidade e a duração do sono.

É importante ressaltar que o exercício físico não é uma cura para o TEA, mas pode ser uma estratégia complementar valiosa para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral. É fundamental que qualquer programa de exercícios seja adaptado às necessidades individuais, preferências e habilidades de cada pessoa, considerando suas limitações e respeitando suas preferências, tornando-se prazeroso. É sempre recomendado buscar a orientação de profissionais de saúde, como professores de educação física, médicos e terapeutas, ao implementar um programa de exercícios para pessoas com TEA.



COLUNA

Liga dos Autistas

Jonatas Silva Ribeiro



É desenvolvedor mobile, especialista em Administração de Sistemas de Informação e Novas Tecnologias Educacionais. Ativista pró inclusão de autistas e pessoas com deficiência em geral, atua em um dos grupos de inclusão de minorias (pessoas com deficiência) da empresa onde trabalha, faz palestras e ajuda a promover inclusão e melhoria para os colaboradores com deficiência. Foi diagnosticado autista aos 35 anos, em 2019.

@liga.dos.autistas

DESAFIOS DOS AUTISTAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

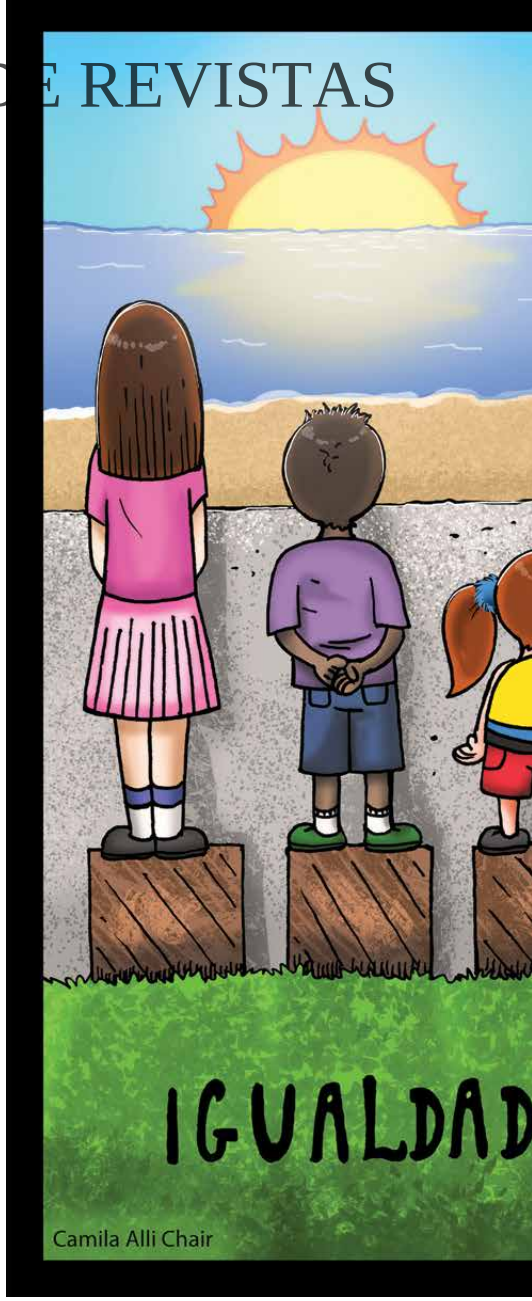


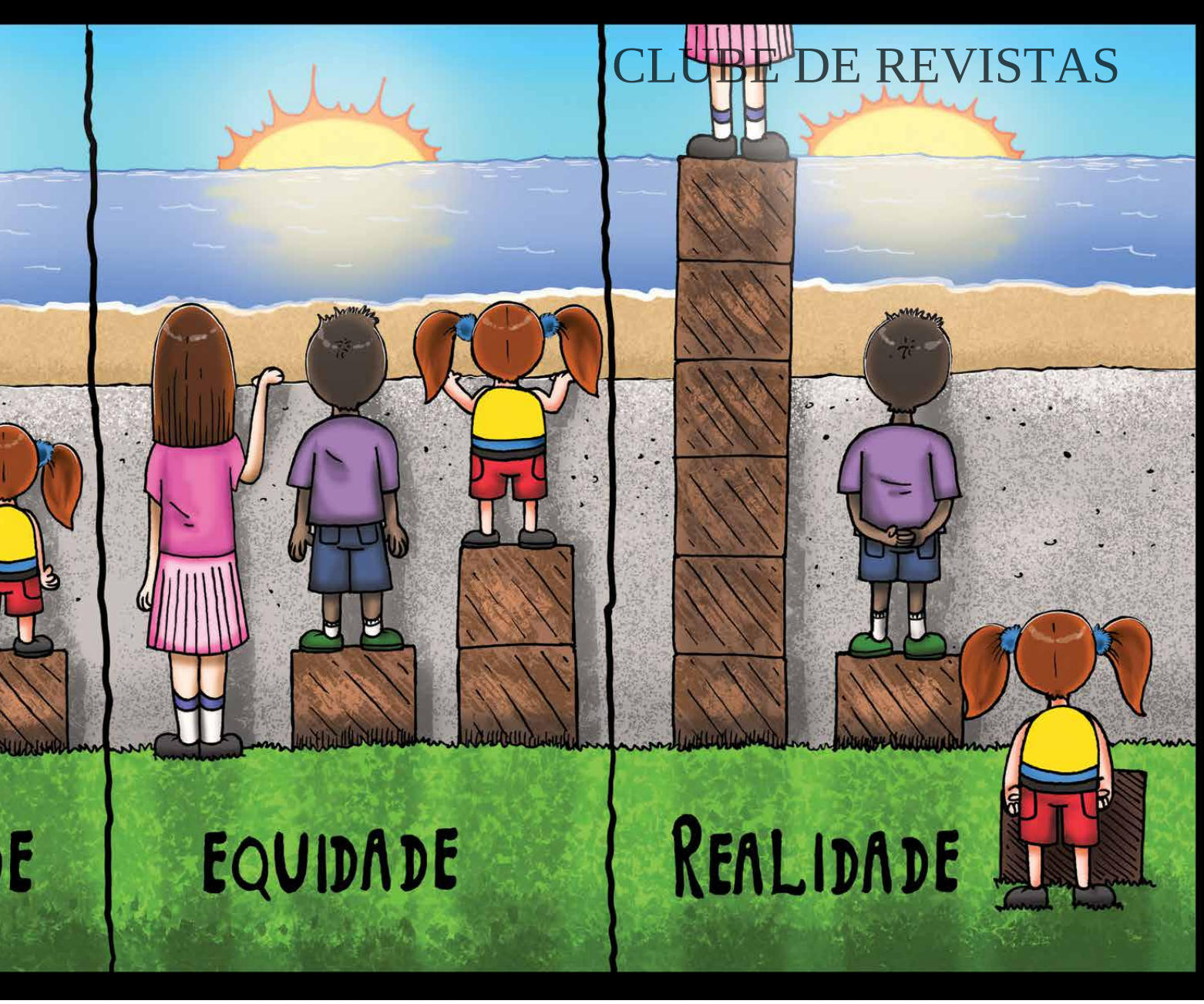
Ilustração: Camila Alli Chair - @camila_alli

Se autistas já têm dificuldades no ambiente social e na vida pessoal, já parou pra pensar em como isso pode impactar na vida profissional e no ambiente de trabalho?

Ao navegar brevemente no LinkedIn, é possível encontrar vários relatos de (ou sobre) autistas no trabalho (não só no Brasil) e as dificuldades para entrar no mercado de trabalho. É uma luta, na maioria das vezes árdua e morosa, com processos de seleção genéricos que não oferecem o mínimo apoio, ou que até literalmente inibem autistas, ou pessoas com outras deficiências, de conseguir a vaga. Mas hoje, o tema que quero trazer é sobre quando o autista consegue o seu primeiro emprego.

Muitas empresas se proclamam "inclusivas", mas na prática não procuram correr atrás de entender como o diagnóstico pode impactar o desempenho da pessoa, muitas vezes criando ilusões de que todo autista é um gênio e que "tirou a sorte grande". Profissionais de RH ou lideranças que se questionam, ou são questionados em reuniões, pelos "comportamentos inadequados", pela sinceridade vista como falta de respeito, pela estranheza em ver alguém que desempenha tarefas complexas e ter dificuldade ao lidar com coisas simples, ou mesmo que não atendeu ao

CLUBE DE REVISTAS



prazo de uma demanda nova, de última hora, que fugia completamente da rotina, mas que todo mundo conseguiu exceto a pessoa em questão. Tais exemplos, entre tantos outros, culminam no desligamento da pessoa autista da empresa.

As empresas têm que passar a entender que igualdade tem que andar lado a lado com equidade. Uma imagem que corre na internet ilustra isso muito bem, onde três crianças de tamanhos diferentes tentam ver um jogo esportivo por uma janela alta. Quando se aplica igualdade, e se colocam três caixotes para cada um aumentar sua altura, o segundo passa da janela, outro consegue ver, e o terceiro nem alcança. Equidade, é analisar o caso de cada um e fornecer o número de caixotes necessários para que todos possam ter a mesma oportunidade justa de ver o jogo pela janela.

Por isso as empresas devem promover palestras para explicar, para disseminar conhecimento sobre os tipos de deficiência e seus impactos, aumentando a conscientização dos colaboradores. Saber das dificuldades de uma pessoa com deficiência e ajudá-la a superar os obstáculos não é uma regalia, é trabalhar a empatia do ser humano e ser inclusivo, permitindo que todos tenham uma chance de se sentirem parte de algo, já que todos podem, e devem, ser felizes. Pense nisso e nos ajude a criar um mundo mais inclusivo!

FRANCISCO PAIVA JUNIOR
é editor-chefe da Revista Autismo
@PaivaJunior
@paivajunior

AUTISMO + CANABIDIOL (CBD)

Tratamento de TEA com terapêutica canabinoide vem ganhando espaço entre pessoas dentro do espectro



O canabidiol, ou simplesmente CBD, tem sido cada vez mais estudado e pesquisado mundo afora. Diversos trabalhos científicos apontam para um uso eficaz no tratamento de epilepsia refratária em que diversos medicamentos já conhecidos foram prescritos e não conseguiram conter as crises convulsivas.

Muitos relatos sobre a utilização do CBD para epilepsia em pessoas autistas citam uma melhoria para os sintomas de autismo, principalmente nos casos de maior comprometimento. Isso levou pesquisadores do mundo todo a pesquisarem mais profundamente o uso do canabidiol em autistas.

Uma das pesquisas mais promissoras está acontecendo na Universidade da Califórnia em San Diego (EUA), liderada pelo Dr. Alysson Muotri, neurocientista brasileiro, cofundador da Tismoo Biotech e da Tismoo.me, que faz uma pesquisa inédita com autistas sem epilepsia e organoides cerebrais ("minicérebros") gerados com o DNA dessas pessoas. Assim é possível comparar resultados no laboratório com efeitos práticos da droga na vida desses indivíduos. Os resultados ainda não foram completamente publicados, a previsão é para o primeiro semestre de 2024.

Com a intensificação de pesquisas e famílias cada vez mais interessadas no seu uso, médicos têm optado pelo CBD cada vez mais em suas prescrições para autistas, principalmente os que têm a epilepsia como uma comorbidade. Basta conversar com alguns médicos que o discurso é o mesmo: todos os dias, as famílias (principalmente as mães!) chegam aos consultórios

buscando informações sobre a terapêutica canabinoide.

Mas, afinal, o que é, como funciona e quais os benefícios reais do canabidiol (CBD) para a saúde? Conversamos com alguns médicos que têm prescrito CBD e pessoas e famílias que fazem uso do canabidiol continuamente há algum tempo — portanto, todos com experiências positivas em alguma medida nesse quesito.

Medicina canabinoide

Os termos "medicina canabinoide" ou "canabinologia" ainda soam pouco familiares aos nossos ouvidos, mas em alguns casos podem auxiliar no tratamento de diversas doenças, incluindo o transtorno do espectro do autismo (TEA). A médica Juliana Bogado, especialista em medicina canabinoide, explica que, para entendermos os efeitos dessa substância, precisamos saber que existe no corpo humano o sistema endocanabinoide que, assim como o sistema nervoso central, respiratório ou cardiovascular, entre tantos outros, é parte fundamental do nosso organismo.

"O sistema endocanabinoide está associado a diversos outros sistemas e suas regulações. Portanto, onde ele estiver deficiente, o tratamento com fitocanabinoides trará benefícios. Por exemplo, existe a síndrome de deficiência do sistema endocanabinoide, que é o que a grande maioria de nós "mortais modernos" vivemos. Essa nossa vida de estresse intenso, ansiedade, alimentos processados, industrializados, sedentarismo... Tudo isso gera uma deficiência nesse sistema, fazendo com que outros [sistemas] não funcionem corretamente, gerando doenças", detalha a especialista. A medicina canabinoide aborda, portanto, o funcionamento desse sistema e também os canabinoides em geral como possibilidade terapêutica.

O pediatra Hugo Werneck conta que essa foi uma realidade que apareceu em sua prática clínica e que o impulsionou a estudar. "Lá em 2016 ou 2017, os pacientes já me procuravam para usar canabidiol e ter uma melhora nos sintomas do espectro autista. Começou a aparecer um, dois, três, quatro, e quando eu vi, falei: gente, eu tenho que estudar isso aí porque eu sou pediatra. Tenho que pegar o global do menino, não posso deixar apenas como uma prescrição. Tenho que entender o indivíduo por inteiro", relembra, afirmando que sua abordagem é levar perspectiva de melhora de qualidade de vida não apenas para o paciente, mas para toda a família. "Se o tratamento convencional falha, a gente tem que ter o plano A, B, C, D. Eu não posso focar apenas em um, pois estou lidando com vidas, com realidades, com sofrimento. A especificidade para o tratamento com canabinoides é essa: tratar a dor".

Desse desafio Fernanda Maria

Dantas entende bem. Mãe do Kaio, 17 anos, menino com autismo nível 3 de suporte, com agravante de manipulação, encontrou no tratamento com canabidiol o apoio que precisava para seguir firme ao lado do filho. Ela conta que Kaio abraçou uma violência muito grande nos últimos dois anos, principalmente contra ela. "Chegamos a 39 comprimidos diários, entre antipsicóticos, remédios para dormir, comportamentais. Um dia, eu cheguei no consultório, – e eu nunca tinha falado isso com ele – disse que estava realmente muito cansada. Eu não aguento mais. Puxei a blusa e mostrei pra ele o estado que eu estava. Ele ficou horrorizado". Foi nesse ponto que o médico sugeriu o tratamento com CBD. Já na primeira semana de tratamento, Fernanda conta que sentiu mudanças significativas e, com a continuidade do uso da medicação, viu seu filho se transformar. Ele voltou a verbalizar, a brincar e a interagir com as pessoas. "Voltou a ser um menino carinhoso, escolher as coisas que quer comer, que quer assistir na TV, escolher a roupa que quer vestir, o calçado que quer calçar, os lugares que quer ir. Eu não consigo te explicar a não ser nessas palavras: hoje ele é outra pessoa", afirma Fernanda.

Outro profissional que aderiu ao estudo da canabinologia é o neuropediatra Mauro Lins, que, ainda na faculdade, ouviu falar das pesquisas acerca do canabidiol e resgatou esse interesse no contato com algumas mães dos EUA, que começaram a falar dos efeitos do tratamento no autismo. Para ele, os principais benefícios da terapêutica são regulação do comportamento, diminuição de irritabilidade, de quadros de agressividade, de agitação psicomotora e, segundo ele, algumas famílias descrevem uma melhora geral da comunicação, do uso da linguagem e da interação. "A maioria faz um relato positivo de melhora moderada a acentuada, na faixa de 70% a 80%. A melhora também é observada por outros familiares, equipe da escola, equipe multidisciplinar", afirma o médico.

Irene Silva Frambach de Sá Freire, mãe do Thiago, 18 anos, que apresenta autismo de grau severo, procurou o neuropediatra para isso e, hoje, faz parte da boa estatística. "Desde que começou a tomar, teve uma melhora significativa. Melhorou muito o quadro de agressividade, o sono, a concentração. Quando fazia uso na dosagem certa, perdeu bastante peso também. Hoje dou a metade recomendada por conta do valor", relata Irene, que também é mãe de Matheus, 20 anos, diagnosticado com autismo de grau leve. "A diferença com o tratamento é que a gente consegue ficar mais centrada, mais tranquila. A minha vida é viver um dia após o outro". Ela ainda sonha em conseguir proporcionar o tratamento para os dois filhos.

"Chegamos a 39 comprimidos diários, entre antipsicóticos, remédios para dormir, comportamentais."



Cabe ao profissional orientar as famílias que, às vezes, vem com alguns mitos, tanto do lado exagerado [do benefício], como também o lado do preconceito.

Hoje, o tratamento não é de fácil acesso, não é democrático.



CBD é indicado para todos os casos?

A resposta é não! Pois todo medicamento deve ser prescrito por um médico e sua orientação deve ser seguida à risca — essa regra é crucial para qualquer condição de saúde, logicamente. É o médico que opta por este ou aquele tratamento, não a família ou o paciente.

Juliana Bogado, todavia, explica que, de forma geral, não existe contraindicação para o tratamento, mas pontua que cada canabinoide tem uma indicação diferente. O canabidiol, por exemplo, que é considerado o principal canabinoide, não tem contraindicações. Já o THC, que é o segundo canabinoide mais estudado, possui contraindicações específicas. É preciso ficar muito atento a essa diferença! "Claro que quando falamos de TEA, estamos falando de um espectro, em que cada paciente se manifesta de uma forma. Com o tratamento não é diferente. A resposta terapêutica é bastante individualizada e, na grande maioria das vezes, muito satisfatória", completa a médica.

A avaliação de Mauro Lins é que o canabidiol pode ser um aliado no tratamento de algumas comorbidades e que "vale muito a pena, porque tem um perfil de segurança bom, poucos efeitos colaterais e uma tolerabilidade maior do que medicamentos convencionais", reforça. Mas, para chegar a uma indicação correta

de tratamento, é fundamental que a avaliação seja feita por um profissional capacitado e com experiência. Hugo Werneck sublinha que "os cuidados são os básicos de qualquer consulta pediátrica ou clínica: anamnese, avaliação laboratorial, função hepática, hemograma, todos os exames laboratoriais, eletrocardiograma. Porque, dependendo, você pode ter um sintoma secundário: um menino com autismo pode ter hipotireoidismo, hipertireoidismo, anemia, constipação... Você tem que avaliar todo o indivíduo clinicamente".

Rompendo barreiras

Para prescrever tratamento com canabidiol, o profissional precisa dedicar muitas horas de estudo e superar desinformações e preconceitos. Desde 2015, Mauro Lins trata pacientes com canabidiol e percebe que ainda é necessário conversar muito sobre essa área da medicina. "Cabe ao profissional orientar as famílias que, às vezes, vem com alguns mitos, tanto do lado exagerado – que a planta teria propriedades fantásticas, maravilhosas –, como também o lado do preconceito – de achar só malefícios e efeitos colaterais, que estaria drogando o filho. Isso é falta de conhecimento".

As barreiras culturais e econômicas também são um ponto a ser observado, de acordo com Hugo Werneck. "Hoje, o tratamento terapêutico com canabinoide não é de fácil acesso, não é democrático. Tomara que a gente consiga mudar isso nos próximos anos. Um tratamento simples, que pode fazer um benefício gigantesco, mas que no Brasil vira um absurdo prescrever seis gotinhas de uma medicação", lamenta o médico.

Fernanda enfrentou esses desafios na pele, com familiares e amigos desestimulando o uso do medicamento. "Várias pessoas falaram: não tenta, isso é bobagem, não dá certo. Mas tudo que diz respeito ao Kaio, eu enfrento o desafio. Eu sempre pago pra ver. E realmente paguei pra ver e não me arrependo em hora nenhuma. Só quem viveu o que eu vivi e tem o resultado que eu tenho hoje pode assegurar mesmo, de coração limpo, o quanto o CBD está sendo maravilhoso na vida do meu filho", fala a mãe em tom de comemoração.

Semeando conhecimentos

Para auxiliar os profissionais de saúde a aprofundarem seus estudos acerca da canabinologia a se sentirem seguros para prescrever canabidiol, existe a EndoPure Academy, uma plataforma de cursos voltada para o universo da medicina canabinoide. Juliana Bogado é também coordenadora acadêmica da plataforma e elucida que "nós falamos do canabinoide como medicamento, de forma séria. Oferecemos cursos nas mais variadas áreas da saúde, como pediatria, cardiologia, neurologia, geriatria, nutrição, entre outros, sempre em diálogo com a terapêutica canabinoide, exclusivamente para profissionais de saúde, possibilitando acesso a informações de qualidade, que vão assegurar o tratamento correto de pacientes em diversas condições, com diversas doenças".

(Com colaboração da jornalista Caru Rezende)



FÁTIMA DE KWANT

é jornalista, autora de textos sobre autismo, especialista em autismo & desenvolvimento e autismo & comunicação, coach de adultos autistas de nível 1 e 2, conselheira da Associação Holandesa de Autismo, Mama Vita, administradora da Comunidade Pró Autismo Marcos Mion e embaixadora do projeto do Cordão de Girassol para a América Latina

autimates@gmail.com
www.autimates.com
Autimates
@fatimadekwant

Ilustração: Samanta Paiva

Ilustração gerada pela inteligência artificial (Midjourney), com comandos de texto da Revista Autismo

AUTISMO E O SUICÍDIO

Quando o autista perde a vontade de viver



Setembro é o mês internacional da prevenção do suicídio. Batizada de "Setembro Amarelo", a campanha criada em 2013, por Antônio Geraldo da Silva, então presidente da ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria, pretende conscientizar a população mundial sobre algo que faz parte do pensamento diário para muitos jovens adultos, principalmente.

Segundo a última pesquisa do Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA (CDC), em 2014, o índice de suicídio aumentou em 24% em comparação com o ano de 1999 (foi de 10,5% para 13%). Entre jovens de 15 a 29 anos, encontram-se as taxas mais altas. No que diz respeito ao autismo, em particular, o autismo nível 1– popularmente chamado de leve –, o suicídio é nove vezes mais frequente do que nos jovens sem autismo. Além disso, 28% dos autistas de nível 1 (pouco suporte funcional) já pensaram, ou pensam constantemente, em tirar a própria vida. São dados alarmantes. Ao mesmo tempo, especialistas afirmam que 96,8% dos casos de suicídio podem ser evitados quando há investimento na sua prevenção.

Suicídio é coisa séria

A vida é difícil para todos. Porém, para um adulto autista a vida pode ser muito complicada e tão desafiadora, que ele pode sentir vontade de desistir dela.

Muitas vezes, devido ao cansaço de usar o *masking*, que designa a camuflagem social da qual fazem uso em casa, na faculdade, no trabalho, nas relações sociais, em geral. Esse mascaramento de seus déficits sociais são artifícios que usam após anos

de frustração, na tentativa de se adaptar às expectativas da sociedade.

Pessoas autistas com a cognição e capacidade intelectual média-alta lidam com o preconceito quase diariamente. A falta de compreensão no meio da comunidade em que vivem pode ser o estopim para pensamentos sombrios que as levem a cogitar o término de sua vida.

Fato é que, para uma grande parte desses (jovens) adultos autistas, viver é um "trabalho" exaustivo, uma função que lhes custa tempo, energia e muito esforço.

É preciso que eles (re)descubram a alegria de viver. É dever da sociedade proporcionar-lhes as ferramentas para que atinjam o bem-estar pessoal.

Um bom começo

A família é a primeira comunidade onde uma criança pratica a participação na vida. Ali, geralmente, existe uma aceitação instintiva da diferença que ela apresenta por seus pais e irmãos. Apesar de diferentes na socialização e no comportamento, no cenário ideal, as crianças autistas recebem amor, carinho e compreensão da família. No entanto, à medida que crescem, descobrem que "o mundo lá fora" (escola e ambientes fora de casa) não pensa igual a seus pais. A criança é considerada estranha e pode até sofrer *bullying* por ser como é.

Graças à sua inteligência, a criança autista com pouca necessidade de suporte na sua funcionalidade e aprendizado passa a agir como as outras, imitando seu comportamento, o que, muitas vezes, gera comentários como: "Mas ela não parece autista". Outras vezes, podem ser estimulados por seus pais a agirem "normalmente", para não chamarem atenção negativa. Ao contrário dos autistas de nível 3 – com muita necessidade de suporte –, autistas com menos suporte sentem a pressão social de agirem como os outros pares, neurotípicos. Ansiosos por estabelecerem e manterem relacionamentos com os pares não autistas, fazem um grande esforço para absorverem o comportamento considerado normal ou adequado. Isso lhes custa muito, ainda que não percebam. O nível de ansiedade e estresse aumenta a cada tentativa de se adaptarem ao que todo mundo (menos eles) parecem fazer, dizer, gostar, achar etc.

Um dia, esse esforço sobrenatural, durante tanto tempo, vem cobrar sua paz. É quando a pessoa autista pode entrar numa fase de depressão profunda, quando parece que, por mais que se esforce, nunca será "boa o suficiente" para agradar os neurotípicos.

Na adolescência é comum pais relatarem que seus filhos autistas (e os autistas estão incluídos nisso!) não mais acreditam no que eles falam, quando dizem que são pessoas especiais, inteligentes, lindas, incríveis. Apesar de sentirem o amor verdadeiro e incondicional da família, muitos querem ser aceitos pelos outros – a sociedade. Querem ter amigos, um relacionamento amoroso, conseguirem um estágio ou trabalho. Estas pessoas, muitas vezes, querem fazer parte da sociedade e não conseguem.

A Máscara que cai – o espectro da neurodiversidade

Toda mudança de paradigma leva anos, senão décadas, para acontecer. Com o autismo, observamos que a sociedade iniciou o processo de compreensão através do ativismo dos próprios autistas e de suas famílias na luta pela neurodiversidade e inclusão.

A mais recente incidência do Transtorno do Espectro do Autismo (TEA), nos Estados Unidos, aponta que 1 a cada 36 crianças até a idade de 8 anos seja autista, o que traz a mensagem cada vez mais conhecida de que o autismo não é tão raro como se pensava. Mais ainda: o autismo é normal.

No "espectro da neurodiversidade", existem pessoas autistas e pessoas não autistas que podem ter, ou não, comorbidades (ocorrência de duas ou mais doenças/condições numa só pessoa), e uma diversidade de características que os une e/ou separa.

Na verdade, somos todos seres humanos querendo

ser aceitos, compreendidos e incluídos na sociedade como pessoas plenas; isso independente de um diagnóstico. Portanto, para ajudar pessoas autistas a quererem viver e para combater a estatística preocupante de suicídios entre essa população, a sociedade deve promover meios para que se orgulhem de ser quem são e queiram existir em um mundo que também é seu. Esse é, sem dúvida, um processo que começa em casa, e continua na escola e segue nos demais setores da vida.

Autoestima – um presente

Um dos maiores presentes que podemos dar às pessoas autistas é cultivar a autoestima. Uma pessoa cuja autoimagem está preservada tende a não se abalar pelo julgamento alheio. Saber quem se é, o que se quer, o que não se quer, o que se pode, seus pontos fortes e fracos, pode definir a qualidade de vida da pessoa com autismo, no futuro.

A família tem uma função importante na autoestima do autista. Quanto mais cedo o autismo for considerado normal e parte da criança, mais fácil será a sua própria aceitação nos anos futuros. Ser autista não deveria ter uma conotação negativa, com certeza, não na família. Com frequência, pais e mães não sabem como contar a seus filhos que estes são autistas e têm receio de tocar no assunto com seus filhos.

Na maioria das vezes, o adolescente autista sabe que é diferente. Não espere que ele ouça na escola ou descubra na internet que é autista. Seu adolescente, provavelmente, é inteligente e vai pesquisar o que há "de errado" com ele. Fale sobre o autismo de um modo natural, leve e positivo. À medida que cresce, elabore a conversa, apontando as dificuldades que encontra e que têm relação com o autismo. Peça ajuda de um psicólogo, um profissional especializado em autismo, para reforçar a confiança do autista em si mesmo. Assim, estará mais preparado para enfrentar eventuais preconceitos que, por vezes, acarretam depressão e pensamentos sombrios, como o suicídio.

O autista não está só

Apesar de muitos autistas carregarem o peso da solidão, eles deveriam saber que não estão sós, pois dividem receios e medos em comum com mais milhões de pessoas no mundo. Conversar com quem os queira ouvir, de verdade, é muito positivo.

Se o leitor conhece um autista que esteja deprimido ou com pensamentos suicidas, ofereça-se a ouvi-lo. Ouça mais do que fale. Faça perguntas evitando dar conselhos ou se mostrando chocado por ele falar em suicídio.

O que fazer?

Se há desconfiança de que um autista conhecido considere o suicídio, ofereça ajuda. Ouça o que ele tem a dizer. Escute sua história, sem interrompê-lo com frases que possam agravar seu estado, como: "Não faça isso! Não pense assim! Você tem tudo... Por que quer se matar?..." Rechaçar um sentimento legítimo – ainda que indesejável – não vai ajudar, pelo contrário.

Entenda que o assunto é sério e que domina a mente de quem cogita a ideia de tirar a vida. Dê atenção ao autista. Sugira buscarem ajuda juntos. Indique um especialista, ou recomende uma visita ao site do Centro de Valorização da Vida (CVV), por exemplo. Ali, o autista vai encontrar ajuda gratuita, por pessoas treinadas para ouvi-lo e direcioná-lo da melhor forma.

O autismo leve "pesa" para muitos. Leia mais sobre o tema, informe-se para entender e respeitar as pessoas autistas.



FRANCISCO PAIVA JUNIOR
é editor-chefe da Revista Autismo
@PaivaJunior
@paivajunior

O FIM DO INTROVERTENDO

Podcast de autistas deixa legado de discussões acerca dos mais diversos assuntos ligados ao ecossistema do autismo em 260 episódios

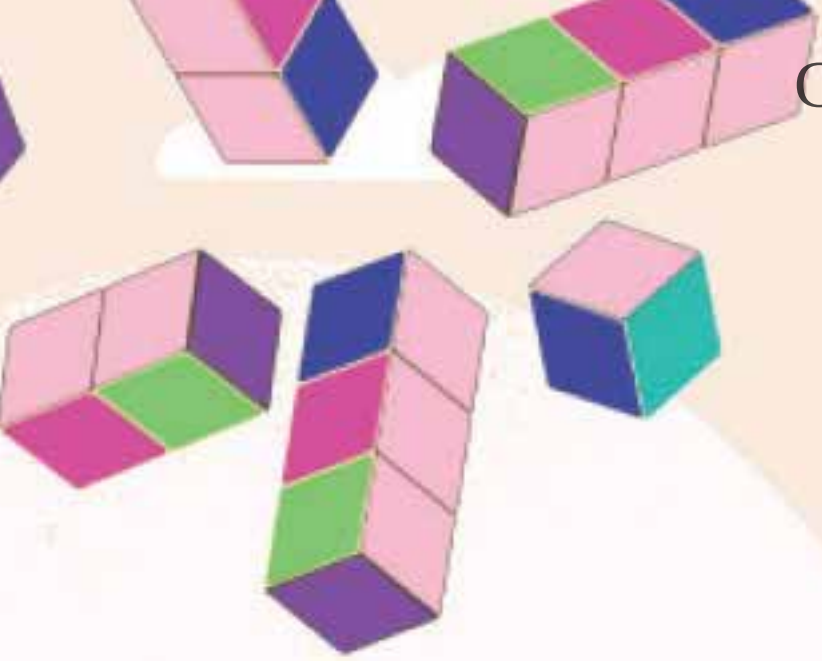
Autistas com diagnósticos caracterizados por déficit na comunicação social. Se você ainda tem em sua mente o estereótipo de que nenhum autista vai se comunicar bem, é você quem precisa ampliar seu repertório! Não só há muitos que se comunicam com eficiência, como até mesmo fazem podcasts, e não são tão poucos assim.

Quero falar especificamente do grupo que fez o primeiro podcast de autistas no mundo, os brasileiros do Introvertendo. Sim, todos eles têm, em algum nível, déficits na comunicação social, senão não teriam seus diagnósticos. Mas, esse é um assunto tão complexo e envolve tantos conceitos — da efetividade da comunicação verbal e não verbal a contextos, ambientes, crises sensoriais e até emojis, em alguns casos — que não vou abordar aqui.

O assunto é o encerramento do podcast Introvertendo, que deixa um enorme legado de debates, informações e o principal: ter dado



Ilustração: Alice Simões



"O fim do podcast não é o cancelamento do projeto. Nós trabalhamos nisso, de forma que seja uma conclusão do Introvertendo."

voz à pessoa autista no Brasil. O próprio *slogan* do Introvertendo fala por si só: "O podcast onde autistas conversam". Além de quebrar paradigmas e esmagar o estereótipo do "autista que vive no seu próprio mundo". Eles, pelo contrário, saíram para o mundo e se expressaram! E não foi pouco. Produziram mais de 200 horas de podcasts, com 155 convidados, em 260 episódios. O público ouvinte fez meio milhão de downloads, fora os *plays* nas plataformas de *streaming*, como Spotify e outros.

Mas, se é esse sucesso todo, por que acabar? O jornalista Tiago Abreu, idealizador do podcast, explica: "Quando o podcast foi lançado, tinha previsto que a gente ia durar 2 anos porque eu queria que o episódio 100 coincidisse com o nosso 2º aniversário. Desde aquele momento do aniversário, em 2020, eu fui conversando com alguns integrantes. Tão importante quanto lançar o projeto, ver que ele está dando certo, é saber a hora certa de parar. Eu vejo o Introvertendo como uma banda. Tem bandas que sabem o momento de parar e conseguem preservar o seu próprio legado. E tem bandas que se desgastam com o tempo, manchando a sua própria obra".

Tiago ainda comentou sobre o planejamento desse *gran finale*. "O fim do podcast não é o cancelamento do projeto. Nós trabalhamos por um ano e meio nisso, de forma que seja uma conclusão do Introvertendo. Não é uma ação precoce, foi uma decisão que nós tomamos há muito tempo e trabalhamos com tranquilidade, em silêncio, pra anunciar agora", me contou Tiago Abreu no dia 7.jul.2023, ao revelar o fim do Introvertendo

Luca Nolasco, outro integrante do grupo, se surpreendeu com o alcance do podcast: "Quando a gente começou, eu ainda era menor de idade. Sobre a expectativa, eu não não achei que iríamos ter mais do que três capítulos". Para Carol Cardoso, fazer parte do Introvertendo significou deixar uma marca na história do autismo: "Vejo que o maior legado do introvertendo é mostrar que autistas crescem, que autistas podem gerenciar um projeto e ter sucesso nele e que podemos alcançar muitas pessoas. E que a experiência do Introvertendo estimulou muitos outros criadores, que hoje estão com seus próprios projetos de podcast ou outras páginas. Isso é muito positivo", finalizou ela.

COLUNA

Trabalho no Espectro

Juliana Fungaro

CONDIÇÕES ASSOCIADAS: AUTISMO E TDAH



atua como coordenadora de treinamento na Specialisterne Brasil na capacitação e preparo de pessoas autistas para o mercado de trabalho. Aluna de MBA em gestão de pessoas na USP/Esalq. Mestra profissional em análise do comportamento aplicada pelo paradigma Centro de Ciências do Comportamento e psicóloga formada pela Universidade Mackenzie.

Ilustração: Samanta Paiva

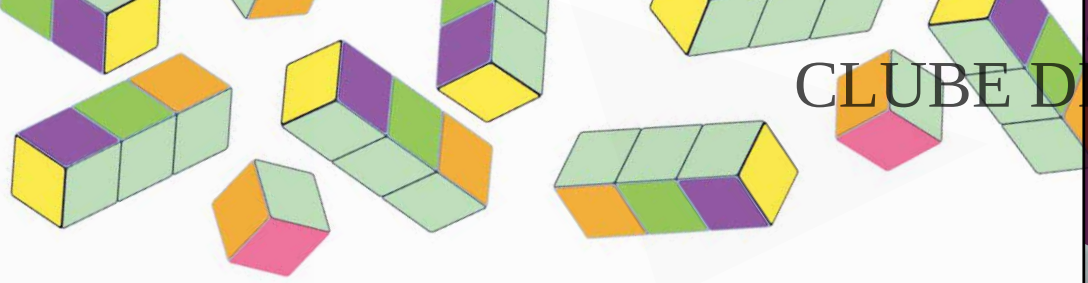
Dentro da neurodivergência, é comum que uma pessoa possua mais de uma condição, sendo a combinação de Autismo (TEA) e TDAH uma das mais frequentes. O TDAH é caracterizado por dificuldades de atenção, hiperatividade e impulsividade, podendo ser diagnosticado na infância ou adolescência. Muitas vezes, adultos não diagnosticados enfrentam falta de tratamento e apoio devido à dificuldade de identificação precoce dos sintomas.

Uma avaliação clínica feita por especialistas é importante para definir se uma pessoa autista também possui o TDAH. A avaliação de como as características do TEA e do TDAH se manifestam naquela pessoa também deve ser feita para poder compreender quais são suas necessidades de adaptação e desenvolvimento.

Para contribuir para uma boa qualidade de vida, uma pessoa autista com TDAH pode se beneficiar de terapias comportamentais, medicações, apoios e adaptações no ambiente de trabalho.

Hoje, o TDAH é entendido em diferentes formas: "apresentação combinada" (desatenção e hiperatividade/impulsividade) e "predominantemente desatenta" ou "predominantemente

@specialisterne_br
Specialisterne-Brasil
SpecialisterneBrasil
specialisternebrasil.com





hiperativa/impulsiva". A predominância se baseia na quantidade de traços, resultando em perfis diversos em autistas com TDAH.

Quanto à desatenção, é frequente a dificuldade em manter foco em tarefas prolongadas, sendo distrações por estímulos externos comuns. Organização, início e conclusão de atividades, bem como lembrar compromissos, podem ser desafiadores. Muitos adultos autistas com TDAH têm estratégias próprias, como fazer intervalos em tarefas longas e usar fones no trabalho presencial. Portanto, é importante compreender que essas adaptações são fundamentais para que ela possa trabalhar com mais tranquilidade e entregar com mais qualidade.

Em relação à hiperatividade e impulsividade, algumas pessoas têm dificuldades em esperar e respondem rapidamente a perguntas. Também experimentam inquietude e desconforto ao ficar paradas, tornando pausas, especialmente para movimentar-se, essenciais para gerenciar essas sensações.

Colegas e gestores podem contribuir significativamente. Ao enfrentar um projeto de longo prazo, é viável dividir em etapas menores para facilitar planejamento. Agendas virtuais formalizam acordos e servem como lembretes para reuniões. Aplicativos de gerenciamento de tarefas são valiosos para execução e monitoramento. Feedback *estruturado da equipe de desenvolvimento e treinamento de habilidades sociais por mentores auxiliam na gestão do comportamento e ações profissionais.*

Essas são estratégias simples e práticas, mas que podem fazer muita diferença para as pessoas neurodivergentes. Sabemos que ainda existem muitos desafios em todo o processo de inclusão e que a estrada parece longa. Porém, o primeiro passo que precisamos dar é assumir o compromisso a partir de uma pequena mudança na nossa forma de pensar ou de nos comportar. Quando assumimos o compromisso descobrimos que as vantagens com certeza excedem os desafios.

NEURO DAYS
CENTRO DE AVALIAÇÕES



Para todas as idades
Intervenção Cognitiva
Reabilitação Cognitiva
Atendimento Psicológico
Avaliações Neuropsicológicas

Conheça as suas potencialidades, ineficiências e promova mais qualidade de vida para o seu dia a dia!

@centroneurodays
(11) 96320-4745

NEURO DAYS
CENTRO DE AVALIAÇÕES

Neuropsicóloga responsável
Deise Palermo Puertas Ruiz
CRP 06/142920



GABRIELA BANDEIRA
Jornalista, autora do livro "Singulares - Um olhar sobre o autismo" e documentário homônimo e líder de comunidade na Genial Care.

RETRATOS DO AUTISMO NO BRASIL 2023

Conheça e contribua para o novo estudo da Genial Care e Tismoo.me

Quem são as pessoas autistas no Brasil? E, quando é o caso, quem são suas pessoas cuidadoras? Quais são as principais informações demográficas, sentimentos vivenciados diariamente e quais desafios elas enfrentam? Como está sua saúde física e mental? São essas e mais perguntas que o estudo "Retratos do autismo no Brasil 2023", da Genial Care e Tismoo.me busca responder.

Lançada no início do mês de setembro, a pesquisa tem como objetivo trazer um olhar minucioso sobre a vida de pessoas no espectro autista e suas famílias. As descobertas do estudo proporcionarão uma visão mais clara de quem vive esta realidade.

Estruturado em quatro divisões, o estudo está no ar e pode ser respondido por: pessoas autistas ou pessoas cuidadoras de uma pessoa com diagnóstico ou suspeita de autismo.

Saúde de autistas

Entre outras informações, o

Responda à pesquisa, lendo este QR-code com a câmera do seu celular.

estudo busca dados relacionados à saúde física e mental de pessoas autistas e seus cuidadores. "Temos estudado muito a respeito da saúde da pessoa autista ou com outras questões do neurodesenvolvimento. A literatura científica já mostra que autistas têm uma saúde mais vulnerável e queremos criar formas de ajudar todo o espectro. Outra preocupação grande é a respeito dos números de suicídio ligados a autistas e familiares, outro problema enorme de saúde pública", pontua o CEO da Tismoo.me, Francisco Paiva Jr.

Estudo já foi realizado antes

O estudo "Retratos do Autismo" é uma versão atualizada da pesquisa "Cuidando de quem cuida: um panorama sobre as famílias e o autismo no Brasil em 2020". De acordo com Kenny Laplante, CEO da Genial Care, a nova coleta de dados tem como objetivo trazer informações mais atualizadas e representativas da comunidade do autismo.

"Durante a pandemia, fizemos esse estudo cujos resultados ainda são muito importantes para nós e muitas outras pessoas. Descobrimos ali que as famílias precisavam de tempo para cuidar de si mesmas e que não sabiam lidar com comportamentos desafiadores em suas crianças, por exemplo. Os resultados do estudo nos ajudaram a criar nossos serviços de orientação parental e intervenção clínica. Hoje, queremos ter ainda mais dados, como as percepções de pessoas que são autistas, e ajudar a divulgá-los para criar uma sociedade mais inclusiva".

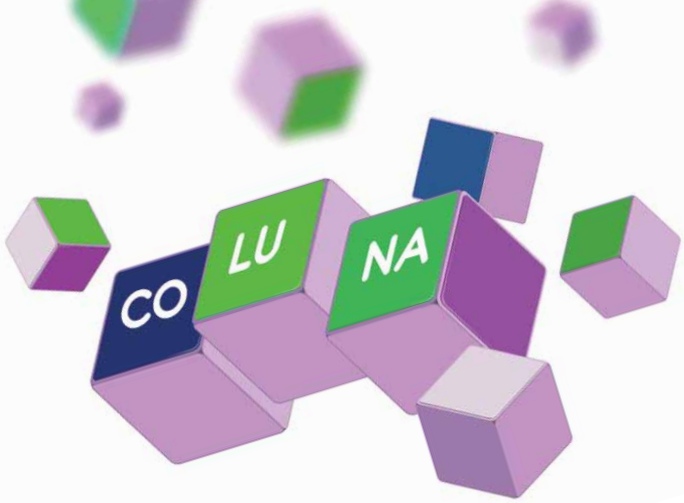
Na versão atualizada, a Genial Care e a Tismoo.me querem entender mais aspectos demográficos sobre pessoas autistas e suas famílias, como faixa etária, idade do diagnóstico e local de residência, por exemplo. Além disso, também existem questões que abordam os principais desafios de cada pessoa autista e seus cuidadores, como prioridades para desenvolvimento e principais desafios no dia a dia.

Responda ao estudo

Se você é uma pessoa autista ou cuidador de uma pessoa com diagnóstico ou suspeita de autismo, está apto a responder ao estudo "Retratos do Autismo" - basta apontar a câmera do seu celular para o QR Code disponível no fim desta página. Você também pode contribuir compartilhando a pesquisa com mais pessoas.

O tempo de resposta do estudo é de 5 a 8 minutos, e ele está disponível até 30 de setembro..

Outra preocupação grande é a respeito dos números de suicídio ligados a autistas e familiares, outro problema enorme de saúde pública



Tudo o que podemos ser

Nícolas Brito Sales



tem 24 anos, é fotógrafo, palestrante e escritor. Desde 2011, juntamente com sua mãe, Nicolas percorre vários lugares para dar palestras sobre como é ser autista e estar inserido na sociedade. Em janeiro de 2016, Nicolas deu início, como freelancer, a seus trabalhos de fotógrafo, profissão que ele pretende seguir. Em 2014, foi coautor do livro "TEA e inclusão escolar – um sonho mais que possível". Em 2017, Nicolas lançou seu próprio livro, "Tudo o que eu posso ser", no qual conta suas experiências, o que pensa e como vive em sociedade.

@nicolasbritosalesoficial
tudooqueeupossoser@gmail.com

NÃO CUSTA SONHAR

Ultimamente, tenho participado de muitos eventos e muitos deles de fato têm sido sensacionais, mas eu preciso especialmente agradecer por dois eventos específicos que aconteceram há algumas semanas, um nos Estados Unidos e outro aqui no Brasil. Nos Estados Unidos, tive o prazer de participar do "Autism Global Day" que foi um evento maravilhoso onde eu pude fazer a abertura junto com os meus amigos Grazi Gadia e Dr. Carlos Gadia, além de eu também ter tido a oportunidade de expor e vender algumas obras de arte minhas, o que me deixou extremamente feliz.

E por que eu estou tão feliz? Porque eu pude conseguir mais oportunidades para me socializar melhor com as pessoas, como também para eu finalmente comprar a minha nova câmera fotográfica. Sim, eu consegui comprar a minha câmera nova e ainda estou me acostumando com ela, mas ela é maravilhosa e tem dado resultados ótimos. Essa é a máquina "Nikon Z5" que tem inúmeras funções diferentes e superiores, porém difíceis de serem manuseadas. até agora. Esse é o principal motivo de eu estar me acostumando, mas fora isso ela é maravilhosa.

E o outro evento que eu tive a oportunidade de participar foi a grande inauguração

Ilustração: Lucas Ksenhuk - @lucasksenhuk.art

do "Projeto Infinito Criativo" do meu grande amigo Rapha Preto, onde eu tive o enorme prazer de expor com os meus amigos Lucas Ksenhuk, Henrique Ferreira e Chris Zumark, que também fizeram parte desse evento sensacional e super marcante em nossas vidas. Foi uma inauguração lindíssima e meus amigos de trabalho, lá do Grupo Gradual, junto com nossos atendidos, me fizeram uma surpresa. Foi tão emocionante que eu tive que segurar para não chorar!

Bom, mas não é só por isso que eu estou feliz. Como já disse anteriormente, eu estou conseguindo me socializar melhor com as pessoas ultimamente, seja com conversas naturais, fluidas, ou até mesmo na base das ecolalias mitigadas, só que é bem pouco se comparado com antigamente, que era bem pior. Antigamente, minhas ecolalias eram bem fora de contexto, eu apenas imitava falas de filmes, desenhos e até mesmo de conversas de outras pessoas. Já as ecolalias mitigadas geralmente são usadas em ocasiões onde dá pra fazer uma fala que você ouviu em outro lugar.

Eu tenho ficado cada vez mais feliz e empolgado ultimamente, por conta dos resultados dos eventos, das notícias boas que eu venho recebendo, das obras que eu estou vendendo. E isso só me deixa cada vez mais feliz e motivado para eu poder me socializar e fazer cada vez mais amizades com outras pessoas.



Meu trabalho de fotografia só tem dado resultados maravilhosos, e eu estou ficando cada vez mais feliz. Eu só tenho que agradecer a Deus e a todos que me apoiam. Ah, e eu estou planejando fazer uma exposição de arte na Europa em breve. Custa bastante coisa, só não custa sonhar, hahaha!.



LIUBIANA ARANTES
é doutora em Neuropediatria, doutorados na Universidade de Harvard; professora na Faculdade de Medicina da UFMG

@dra.liubiana

O QUE SÃO FUNÇÕES EXECUTIVAS?

O entendimento das funções executivas em indivíduos com transtorno do espectro do autismo

Desde os anos 1970 e 1980 o estudo das funções executivas em pessoas com transtorno do espectro do autismo (TEA) tem sido pauta na comunidade científica.

As funções executivas referem-se a um conjunto de habilidades necessárias para planejar, organizar e controlar o comportamento. Elas são importantes para a rotina diária, incluindo a capacidade de estudar e trabalhar de forma eficaz, gerenciar tarefas e relacionamentos, resolver problemas e tomar decisões.

Este conceito funciona como um guarda-chuva de várias habilidades como: flexibilidade cognitiva, controle emocional, controle inibitório, memória de trabalho, iniciativa, planejamento, organização e monitoramento. O cérebro não nasce com essas funções desenvolvidas. Elas serão, então, adquiridas se o ambiente em que a criança cresce e convive possuir experiências adequadas e direcionadas para essa aprendizagem.

As áreas cerebrais relacionadas com as funções executivas se localizam principalmente no córtex pré-frontal e frontal. Essas, por sua vez, possuem direta relação com as áreas responsáveis por pensamentos, ações e emoções. Então, o funcionamento em nível cerebral é complexo e depende também das conexões entre neurônios de diferentes áreas.

O sucesso no funcionamento das funções executivas é preditivo de êxito na vida real. A ativação dessas conexões irá resultar em várias atividades. Alguns exemplos são as de vida diária (capacidade de vestir roupa ou preparar as refeições), realizar tarefas acadêmicas (alfabetização, entregar um trabalho organizado em tópicos,

realizar cálculos matemáticos) e participar de atividades sociais (esperar a sua vez em uma conversa).

Outro destaque é que a capacidade de controle inibitório da infância (inibir o seu desejo para se envolver no que é proposto ou necessário) reflete-se na qualidade do aprendizado e em melhores resultados nas provas e nas atividades escolares, no sucesso na transição para a faculdade, nas relações sociais, na capacidade de não se envolver em vícios (como álcool/drogas), entre outros aspectos.

Portanto, como indivíduos com autismo já têm um cérebro que funciona diferente em muitas áreas e também possuem hiperfoco, a compreensão de como é possível ajudar a desenvolver habilidades da função executiva desde a primeira infância pode trazer resultados sensivelmente superiores em nível de qualidade de vida.

É importante ensinar a criança, desde pequena, a trabalhar a flexibilidade cognitiva, para aceitar mudanças na rotina e entender que, em muitas ocasiões, suas expectativas não serão alcançadas por fatores externos, as transições de uma atividade para a outra irão resultar em maior possibilidade de se tornar um adulto que consiga viver melhor em família, na sociedade e no trabalho.

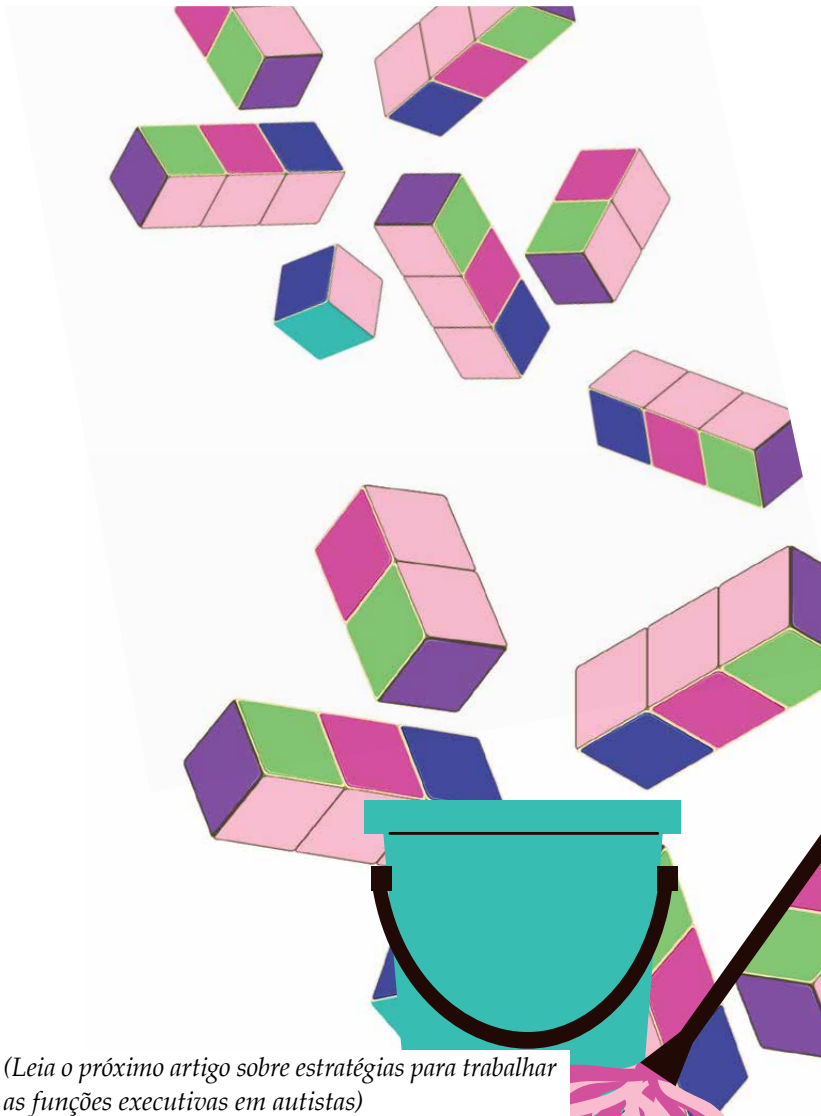
As funções executivas podem ser avaliadas por exames específicos, como o Teste da Torre de London (TOL) ou pelo Wisconsin Card Sorting Test (WCST). Outras formas de aferir, como o uso de questionários específicos validados, também constam na literatura científica.

Implicações clínicas e terapêuticas

As dificuldades nas funções executivas em indivíduos com TEA têm implicações terapêuticas significativas. Profissionais de saúde e de educação devem estar cientes desses fatores e adaptar seus métodos de tratamento para ajudar na criação e ampliação das habilidades executivas. O processo deve incluir a utilização de técnicas de intervenção, com estratégias direcionadas para o treinamento das funções executivas.

Além disso, métodos de suporte são direcionados às dificuldades executivas específicas apresentadas por cada indivíduo com TEA. O uso de tecnologias assistivas, como aplicativos de gerenciamento de tarefas e lembretes, configura-se como benéfico para ajudar no controle de tarefas corriqueiras. Durante o acompanhamento, é preciso refletir se o paciente está conseguindo pensar antes de tomar atitudes; se está cumprindo a devida adaptação à sobrecarga cotidiana; como está sendo a reação aos problemas cotidianos; se está conseguindo organizar suas tarefas e se consegue hierarquizar prioridades.

De toda forma, é importante haver consciência do conceito de monitoração, que é, basicamente, entender como se deu uma situação, checar os erros e ver o indicado para o aperfeiçoamento. Existem métodos eficientes para trabalhar e desenvolver as funções executivas desde a primeira infância. O acompanhamento clínico adequado potencializa, e muito, o prognóstico dos indivíduos com TEA.



(Leia o próximo artigo sobre estratégias para trabalhar as funções executivas em autistas)



LUANA PASSOS
é psicóloga, especialista em neurociências aplicadas e diretora da Clínica Somar

IGOR TCHAIKOVSKY
é PhD em neurociências. Ambos integram a Clínica Somar e a Somar Neuro.

@autismosomar
@somarneuro



PLANEJAR E EXECUTAR TAREFAS

Estratégias para trabalhar as funções executivas em autistas

Estudos demonstram que pessoas com autismo geralmente apresentam déficits nas funções executivas, como dificuldades em se concentrar, planejar, organizar tarefas, lidar com mudanças, tomar decisões e controlar impulsos. Esses déficits podem afetar a capacidade dos autistas de executar atividades simples como: organizar o quarto, fazer sua própria refeição, tomar banho e até mesmo regular-se, de modo a lidar com o cotidiano, adaptar-se a novas situações e interagir socialmente de forma adequada.

Diversas são as estratégias que podem ser utilizadas para trabalhar as funções executivas em pessoas com autismo e auxiliá-las em seu desenvolvimento. Vamos deixar algumas sugestões que podem ser aplicadas:

A inibição de resposta é a capacidade de planejar antes de agir, assim, resistir ao impulso de falar ou fazer algo antes de avaliar a situação e consequentemente prever qual o impacto do seu comportamento nela. Para estimular essa habilidade, é importante ensinar à pessoa com autismo alguns repertórios, como aprender a esperar, aprender a ter controle inibitório motor e vocal, escutar antes de falar e controlar sua ansiedade. Um ponto importante para o ensino dessas habilidades é explicar e mostrar antecipadamente o que você espera da pessoa naquela situação. Para facilitar, pode-se fazer uso de recursos visuais com regras antes da atividade. É possível utilizar cartões de espera com gratificações, como também usar recursos visuais de autocontrole.

A memória operacional é a capacidade de reter informações por um curto período de tempo enquanto se realiza outras tarefas.

O treino de controle emocional é muito importante para as pessoas autistas



Depositphotos

Também inclui a capacidade de contar com o aprendizado ou uma experiência anterior para lidar com uma situação presente ou projetá-la no futuro. Para facilitar esta habilidade, é importante ensinar alguns repertórios, como dar um recado para alguém, fazer um lembrete, pedir para que a pessoa relate o que vivenciou em uma atividade anterior —"Como foi a aula?", "O que tinha na sala de laboratório?" — e realizar atividades em que ela precise guardar informações para poder executar, por exemplo, numa atividade de lógica em matemática, quando é preciso reter a informação do cabeçalho do problema para executar a operação matemática.

O treino de controle emocional é muito importante para as pessoas com autismo, é possível estimular a aprendizagem de como regular suas emoções para alcançar determinadas metas, completar tarefas, controlar e direcionar o próprio comportamento e lidar com sensações desagradáveis, como ansiedade, frustração, decepção e raiva. Algumas estratégias são: ensinar a fazer combinados e acordos; ensinar o reconhecimento de suas próprias emoções com cartões, figuras e jogos; utilizar roteiros de como se auto regular em situações problemáticas e utilizar roteiros de como controlar o comportamento em público.

A atenção sustentada é outra habilidade essencial para que a pessoa consiga focar em uma situação ou tarefa, apesar de distrações externas e internas. Por exemplo: em uma conversa entre amigos, em um local público, ela precisa ter a capacidade de inibir estímulos externos como barulho, pessoas passando, luzes, e internos como: a fome, o frio e uma possível dor. Alguns recursos que podem ser utilizados são: tornar as atividades interessantes, reduzir tarefas complexas em partes menores, usar sistema de incentivos para que a pessoa finalize a tarefa e usar recursos que sinalizem o tempo necessário para execução.



Trabalhar a inicialização de tarefas e planejamento/priorização é fundamental para a capacidade de iniciar projetos ou atividades sem adiamentos indevidos, sem procrastinação e de maneira eficiente. Alguns dos recursos possíveis é ter uma rotina bem elaborada, utilizar estímulos visuais e auditivos como um painel de rotina e alarmes de relógio. Outro recurso é utilizar uma lista com as etapas necessárias para finalizar uma tarefa. Por exemplo, para lavar a louça, é necessário: jogar o excesso de comida fora, empilhar os pratos, separar os talheres e copos, ligar a torneira, molhar um utensílio por vez, desligar torneira, passar o detergente na esponja, esfregar, enxaguar o item e colocá-lo no escorredor de pratos.

A organização é a capacidade de manter um sistema de arrumar e localizar objetos importantes. O ensino da organização deve ser feito desde os primeiros anos de idade, desenvolvendo repertórios como: organizar brinquedos, colocar roupa suja no balde, organizar a mochila, entre outros. Alguns recursos utilizados são: ter uma imagem visual do quarto organizado, para que quando a criança brinque, ela saiba o que é esperado após a brincadeira.

O processo de neuroplasticidade acontece a todo momento quando se é estimulado, em qualquer ambiente ou situação.

Outra estratégia é sinalizar, com etiqueta, caixas coloridas, o local de cada categoria de itens, por exemplo, ter uma figura de uma cueca na frente da gaveta em que o autista deve guardá-la.

O gerenciamento de tempo é a capacidade de identificar o tempo disponível que se tem para executar algo e como permanecer dentro dos limites desse tempo e de prazos. Para ensinar a gerenciar o tempo, é recomendado o uso de ampulhetas e relógios, para que a tarefa seja realizada dentro de um tempo específico e calendários, agendas e planilhas para organização de prazos, do seu tempo na semana, mês e até ano.

Também é importante estimular o controle e a regulação da flexibilidade cognitiva, pois essa é a capacidade de se adaptar ao ambiente, ajustar os planos diante de obstáculos, mudanças, imprevistos, novas informações ou erros que podem acontecer no dia a dia. Para estimular a flexibilidade, podem-se inserir mudanças gradativamente para a pessoa, avisando com antecedência tal mudança, mostrando um roteiro do que pode ser feito em casos de imprevistos, ensinando-a a desenvolver estratégias para lidar com as situações novas.

Portanto, estimular essas melhorias das funções executivas em crianças, jovens e adultos com transtorno do espectro do autismo é algo indispensável. O processo de neuroplasticidade acontece a todo momento quando se é estimulado, em qualquer ambiente ou situação, o que leva a aumentar as conexões cerebrais essenciais para a aprendizagem. Sendo assim, se você é mãe ou pai, é importante entender as estratégias necessárias e saber como aplicá-las no dia a dia, para garantir o melhor desenvolvimento cognitivo e comportamental dos autistas.

(Não deixe de ler o artigo anterior, sobre o que são funções executivas.)



1PURE®
Cannabidiol
More Nature, More Life.



1pure_brasil
1purerx.com
+55 21 9 6762-1020

Seguimos o propósito de unir todo cuidado, trazendo Saúde e Qualidade de Vida para as pessoas ao redor do Mundo!

Para saber mais acesse:

CLUBE DE REVISTAS

C · A · N · A · L

AUTISMO

VEJA ALGUNS DESTAQUES RESUMIDOS DO CANAL AUTISMO, QUE PUBLICA CONTEÚDO DIÁRIO SOBRE AUTISMO. PARA LER OS TEXTOS COMPLETOS DE CADA NOTÍCIA, ACESSE O SITE **CANALAUTISMO.COM.BR**

Em entrevista, Wagner Yamuto fala do seu app e sobre comunicação alternativa

Num bate-papo em vídeo, que está publicado no canal do Youtube da Revista Autismo, o empreendedor Wagner Yamuto, um dos criadores do Matraquinha, ao lado da esposa e do irmão contou a história da criação do aplicativo e sua motivação com as necessidade do Gabriel, seu filho, que é autista.

Yamuto falou sobre seu ativismo na área da adoção no Brasil e a descoberta do diagnóstico de autismo do filho. Empreendendo de maneira resiliente, como muitos brasileiros, ele contou sobre os progressos e avanços do Matraquinha.

Não deixe de assistir à entrevista, que está inspiradora e, sem dúvida, deve ajudar pessoas não oralizadas ou com outra condição que necessite de comunicação alternativa.





Instituto DEAF1 inicia pesquisa em parceria com UCSD

No início de agosto.2023, o Instituto DEAF1 iniciou a coleta de material biológico para uma pesquisa com organoides cerebrais ("minicérebros") em parceria com a Universidade da Califórnia em San Diego (EUA). O evento aconteceu com a presença do neurocientista brasileiro Dr. Alysson Muotri, que esclareceu todas as dúvidas das famílias participantes.

Foram coletadas amostras de seis pessoas autistas com mutação no gene DEAF1, de 5 a 26 anos, e mais seis controles. As amostras foram de 3mm de pele, coletadas por um cirurgião plástico que também é pai de uma das crianças e gentilmente cedeu a clínica para a coleta.



Divulgação / Instituto DEAF1

No evento, Danielzinho (com a mãe) pedindo ao Dr. Alysson Muotri para ir ao espaço com ele, pois seu hiperfoco são planetas

SOMAR
Special Care
HÁ QUASE 20 ANOS FAZENDO HISTÓRIA!



Lugar de Autista é em todo lugar
+ Respeito + Empatia + Amor + Inclusão

- **PIEDADE:** (81) 3465-3913 - Rua Coronel Waldemar Basgal, 344. Jaboatão dos Guararapes/PE
- **OLINDA:** (81) 4100-1166 - Rua José Batista da Costa Azevedo, 37. Olinda/PE
- **BOA VIAGEM:** (81) 3465-3913 - Rua Dona Benvinda de Farias, 465. Recife/PE
- **TORRE:** (81) 3441-5656 ou (81) 3039-5656 - Rua Marquês de Maricá, 48. Recife/PE
- **SPORT:** Avenida Sport Club do Recife, Madalena. Recife/PE - 50720-625

Casa dos Sentidos começa giro pelo Brasil



Divulgação

Primeira versão da Casa dos Sentidos, em 2022

Projeto artístico e arquitetônico de conscientização sobre autismo de grande sucesso em 2022, a Casa dos Sentidos agora retoma sua programação com novidades em uma turnê nacional. Expressando os sentimentos e vivências de crianças e adolescentes com autismo em um ambiente que reproduz uma casa, a experiência imersiva ganha novos tons, além de maior alcance, passando por diversas cidades brasileiras. Produzida pela Guanabara Produções Culturais com apoio da Montenegro Produções Culturais, por meio da Lei de Incentivo à Cultura, teve uma primeira edição no ano passado em Curitiba, e ganha agora uma nova versão com outros artistas e participantes convidados.

A instalação surgiu como uma forma de traduzir em expressões artísticas os sentimentos e vivências das crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista (TEA), usando como símbolo o espaço de uma casa para representar essas impressões. "Cada um vê o mundo à sua maneira e as pessoas com TEA enxergam e interpretam a realidade de uma forma ainda mais individual. A proposta da curadoria é oferecer uma experiência inédita que fala sobre inclusão social por meio da arte. Tudo de forma sensorial e lúdica", conta Giuzy de Luca, curadora do projeto.



Muotri fala à Folha de SP sobre possibilidade de ir ao espaço

O Dr. Alysson Muotri, neurocientista brasileiro e cofundador da Tismoo Biotech e da Tismoo.me, concedeu uma entrevista à Folha de São Paulo, no fim de julho.2023, em que falou sobre sua missão pioneira na Estação Espacial Internacional (ISS). Desde 2019, Muotri envia minicérebros para a ISS, que são organoides cerebrais criados a partir de células-tronco pluripotentes induzidas (células iPS) obtidas de amostras de pele e dente de leite.
Escrita pela jornalista Stefhanie Piovezan, a reportagem destaca que o objetivo da pesquisa é entender como o cérebro se desenvolve e como a microgravidade afeta o sistema nervoso, com a expectativa de acelerar descobertas e tratamentos para o autismo e o Alzheimer. Os minicérebros têm o mesmo material genético dos doadores das amostras, permitindo analisar variações nos neurônios e o impacto no desenvolvimento de demências e do transtorno do espectro do autismo (TEA).



Muotri Lab / UCSD

Dr. Alysson Renato Muotri, em San Diego (Califórnia, nos EUA).

Podcast Espectros recebeu mais 3 personalidades

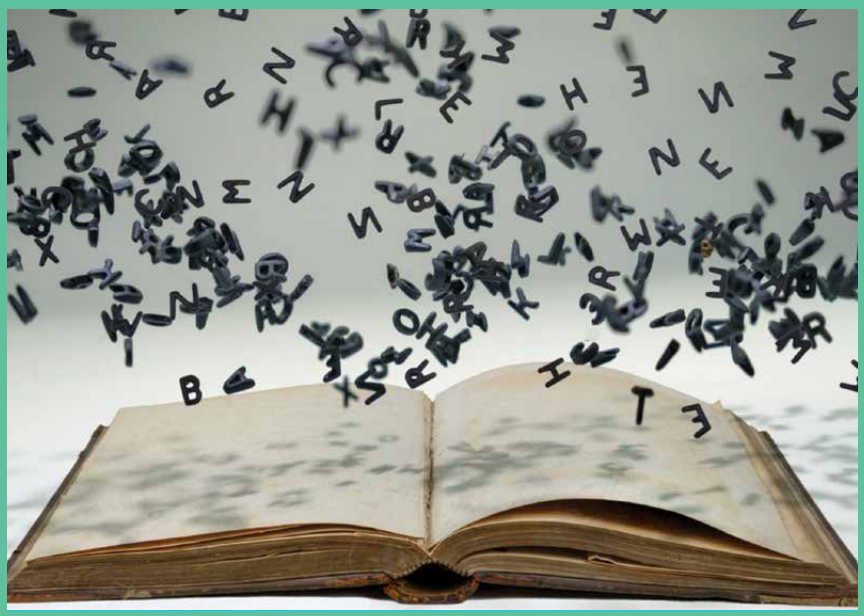
O podcast Espectros recebeu mais três personalidades do ecossistema do autismo nos últimos episódios. Em junho, o entrevistado foi Alexandre Mapurunga, ativista pelos direitos dos autistas e integrante da Associação Brasileira para Ação por Direitos das Pessoas Autistas (Abraça), da qual já foi presidente. Em julho, foi a vez de Ana Maria Mello, que falou sobre os 40 anos da Associação de Amigos do Autista (AMA) de SP e seus sucessos e desafios. Por último, no mês passado (agosto), Viviani Guimarães foi a convidada e contou bastidores da Lei do Censo e falou sobre educação especial e ativismo no podcast.
O Espectros é o podcast de entrevistas da **Revista Autismo** / Canal Autismo (acesse http://canalautismo.com.br/espectros). Mensalmente, o jornalista Tiago Abreu recebe as pessoas que constroem a comunidade do autismo no Brasil para saber mais sobre estes indivíduos além da história, seja familiar, profissional ou pessoal com o diagnóstico.



Revista Autismo

Mapurunga, entrevistado do episódio de junho

Canal Autismo muda visual e cria recurso de acessibilidade para disléxicos



Divulgação

Há várias semanas, o CanalAutismo.com.br (o site da **Revista Autismo**) vem promovendo mudanças significativas em sua plataforma digital, com o intuito de oferecer uma experiência mais agradável e ágil para os leitores. Um recurso importante que vinha sendo planejado há alguns meses e foi lançado é o de acessibilidade para pessoas com dislexia. Ao abrir um texto do site, temos agora um botão no rodapé para que pessoas disléxicas possam trocar a fonte do texto, por um tipo de letra que foi cientificamente desenvolvido para facilitar a leitura de que tem dislexia, formando uma linha imaginária no cérebro para organizar melhor o conteúdo visualmente e a passagem de uma linha do texto para a seguinte. Outras mudanças foram para o carregamento mais rápido do site e das notícias e artigos publicados diariamente.

Andy Bondy, um dos criadores do PECS, ministrou cursos no Brasil

No final de agosto, um dos criadores do PECS (Picture Exchange Communication System), Andy Bondy, esteve no Brasil ministrando cursos em João Pessoa (PB) e São Paulo (SP). Muito elogiado pelo público nas duas cidades, Bondy falou sobre a comunicação de pessoas autistas com a vasta experiência de quem já teve seu sistema traduzido em 20 países. O evento foi promovido pela Pyramid Educacional, empresa brasileira do PECS.









SER FELIZ

Autismo Severo

Haydée Freire Jacques



é casada e mãe de dois filhos, sendo o mais moço autista severo. Formou-se em odontologia, exerceu a profissão até 2006, quando decidiu dedicar-se integralmente ao filho.

haydeejacques@gmail.com

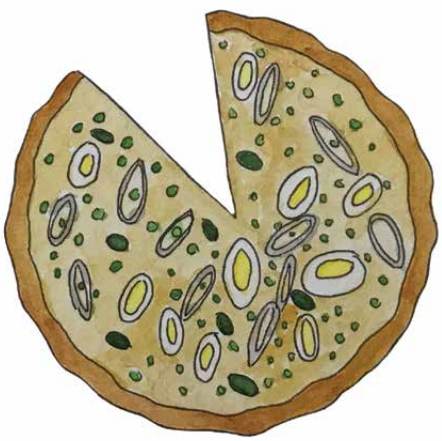


Ilustração: Fernanda Barbi Brock - @fer.barbi.brock

Há poucos dias, em um sábado à noite, fomos comer pizza. Boas pizzas, em uma pizzaria muito nossa conhecida. Um bom vinho e uma noite fria, sem chuva. Perfeito, não é mesmo? Sim, principalmente por causa do ingrediente secreto... amigos!

Fomos com nossos amigos de longa data, muito queridos, todos com seus filhos, por sua vez, amigos queridos do meu filho. Uma longa mesa, pais e filhos, todos desfrutando de uma noitada especial. Conversamos sobre muitas coisas, rimos muito e nos renovamos para mais uma temporada de dias comuns, com suas alegrias e tristezas.

Na banda de cá, onde estávamos nós, as amigas, um dos tópicos discutidos foi sobre o "ser feliz". Todas nós, já senhoras, filhos casados e algumas com netos. Percebemos, então, que temos uma vida boa, apesar de não comum. Nossos filhos adultos estão conosco, não têm uma profissão formal — ainda que alguns trabalhem — e são bastante dependentes de cuidados e supervisão. Bem, claro que é uma preocupação, não somos lunáticas, mas não somos infelizes por isso. Ou melhor, não mais.

Houve tempo em que minha vida era um desespero, vivia em ânsias, preocupada com o hoje e o amanhã e me culpando pelo passado. Mas o tempo, se bem usado, traz uma certa sabedoria, e nos permite usá-la equacionando as questões, especialmente determinando o que é e o que não é uma questão pertinente. E assim vamos colocando uma certa ordem no aparente caos de nossa vida. O que podemos resolver e o que não podemos, principalmente. Ao longo dos dias vamos trabalhando, lentamente, o que deve ser trabalhado. E todo nosso núcleo familiar vai crescendo e aprendendo, funcionando como uma corrente de bicicleta,, eheh. Às vezes, ocorrem uns percalços, mas colocamos tudo nos eixos e seguimos pedalando. Porque é assim que tem que ser, é assim que queremos que seja.

E eis que, em uma bela noite de sábado, me percebo feliz. Minha vida nem remotamente é parecida com a de meus irmãos, a vida do meu filho é bem diferente da de seus primos. Sim, certamente. Mas somos desgraçados por isso? Não, absolutamente. Desfrutamos a vida, nos regozijamos com as pequenas conquistas do dia a dia, aproveitamos os momentos em sociedade, com os amigos e familiares queridos.

E as incertezas da vida? Bem, essas eu entrego nas mãos de Deus, que afinal de contas, é o dono e senhor da Vida.

CLUBE DE REVISTAS

Quer saber mais sobre autismo?



Faça como milhares de pessoas.
Assine já e receba a **Revista Autismo** no seu endereço, pagando somente o frete e apoiando este projeto para alcançarmos mais e mais pessoas.

Acesse

CanalAutismo.com.br/assine

CLUBE DE REVISTAS

Demos mais um passo em sua direção.

O único sequenciamento genético do mundo especializado em autismo e síndromes relacionadas,* agora é aceito por

diversos planos de saúde

saiba mais em tismoo.us/operadoras



* Síndrome de Rett, CDKL5, Síndrome de Timothy, Síndrome do X-Frágil, Síndrome de Angelman/Prader-Willi, Síndrome de Phelan-McDermid, entre outras.

tismoo THE BIOTECH COMPANY

CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!