

Conviver com crianças e jovens autistas

Um guia simples para família e amigos



Leonor de Carvalho da Cruz
Ricardo da Cruz de Carvalho

Outubro de 2026

Uma palavra nossa

Somos a Leonor e o Ricardo, pais de uma família cheia de vida, com cinco filhos. Quatro deles são neurodivergentes, com diagnósticos de autismo e de perturbação de hiperactividade e défice de atenção. Em nossa casa há muito movimento, muitas perguntas, interesses que mudam de semana para semana e um amor enorme.

Ao longo dos anos fomos aprendendo, muitas vezes por tentativa e erro, o que ajuda cada um deles a sentir-se bem. Fomos percebendo também que quem está à nossa volta quer ajudar, mas nem sempre sabe como. E isso é perfeitamente natural, porque ninguém nasce a saber.

Os avós, os tios, os padrinhos e os amigos fazem parte da vida dos nossos filhos, e é muito bom para eles sentirem esse carinho por perto. Este guia nasceu da vontade de partilhar convosco o que fomos aprendendo, para que se sintam mais à vontade e mais confiantes quando estão com eles.

Não é um livro de regras nem uma lista de coisas que se fazem mal. É uma conversa simples, como as que temos à mesa. Obrigado por estarem connosco nesta caminhada.

Leonor e Ricardo

Ricardo · ricardoduartecruz@gmail.com

Leonor · leonordecarvalho@gmail.com

Índice

Para que serve este guia.....	4
1. O que é o autismo.....	5
2. Os sentidos.....	6
3. Comunicar de forma clara.....	7
4. Rotinas, mudanças e imprevistos.....	8
5. Quando tudo é demais.....	9
6. Movimentos repetitivos.....	10
7. Interesses intensos.....	11
8. Visitas, festas e encontros de família.....	12
9. Brincar e fazer amigos.....	13
10. Adolescência.....	14
11. Mitos e frases a evitar.....	15
12. Dez regras de ouro.....	16

Para que serve este guia



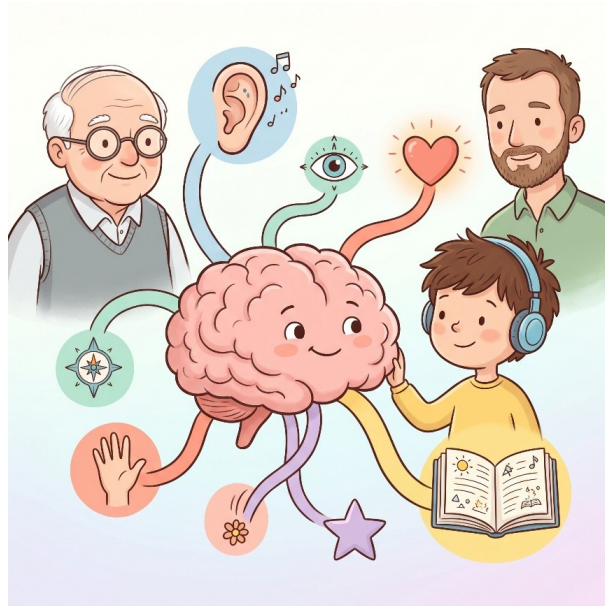
Este guia é para avós, tios, padrinhos, amigos e vizinhos que convivem com uma criança ou um jovem autista e querem fazer bem. Não é preciso ser especialista. Basta vontade de compreender e alguma paciência.

Cada criança autista é diferente. Há uma frase conhecida que resume isto bem. Se conheces uma pessoa autista, conheces uma pessoa autista. Por isso, a melhor fonte de informação são os pais e a própria criança. Pergunta-lhes o que ajuda.

Cada capítulo tem uma explicação curta e estratégias práticas.

CAPÍTULO 1

O que é o autismo



O autismo é uma forma diferente de o cérebro funcionar. Não é uma doença nem resulta de má educação. A pessoa nasce autista e é autista a vida toda.

Uma criança autista pode sentir o mundo de forma mais intensa, comunicar de maneira própria e precisar de mais previsibilidade. Muitas têm também grandes capacidades, como memória para detalhes, honestidade e paixão pelos seus temas.

O espectro não vai de "pouco" a "muito" autista. É mais parecido com uma paleta de cores, em que cada pessoa tem uma combinação única de facilidades e dificuldades. Uma criança pode falar muito bem e ter enorme dificuldade com barulho, por exemplo.

O que ajuda

- Ver a criança primeiro, e só depois o diagnóstico
- Perguntar aos pais o que funciona e o que deve ser evitado
- Lembrar que um comportamento estranho tem quase sempre uma razão

CAPÍTULO 2

Os sentidos



Muitas crianças autistas sentem sons, luzes, cheiros e toques com muito mais força. O secador de cabelo pode doer nos ouvidos. Uma etiqueta na camisola pode ser insuportável. Outras procuram sensações fortes, como apertos, baloiços ou rodopiar.

Isto não é "mania". O desconforto é real e cansa. Um dia cheio de estímulos esgota a criança, mesmo que pareça estar bem.

O que ajuda

- Baixar a música e a televisão quando ela chega
- Deixar usar auscultadores ou tampões sem fazer comentários
- Ter um canto calmo onde se possa retirar
- Perguntar antes de abraçar ou beijar, e aceitar um não
- Não insistir que prove comida com texturas que recusa
- Avisar antes de barulhos fortes, como aspirador, liquidificadora ou parabéns cantados

CAPÍTULO 3

Comunicar de forma clara



Muitas crianças autistas entendem as palavras à letra. Ironias, indirectas e expressões como "está a chover a potes" podem confundir. Algumas falam muito, outras pouco, outras usam gestos, imagens ou um tablet.

Olhar nos olhos pode ser desconfortável. Uma criança que não olha para ti pode estar a ouvir com toda a atenção.

O que ajuda

- Dizer o que se quer de forma directa e curta. "Calça os sapatos" funciona melhor do que "Não queres ir calçar-te?"
- Dar uma instrução de cada vez
- Esperar pela resposta, contando mentalmente até dez
- Não exigir contacto visual
- Usar o nome da criança antes de falar com ela
- Explicar piadas e expressões sem gozar
- Aceitar todas as formas de comunicar, incluindo gestos e imagens

CAPÍTULO 4

Rotinas, mudanças e imprevistos



Para uma criança autista, saber o que vem a seguir dá segurança. Uma mudança de plano pode parecer pequena para nós e ser enorme para ela. Não é teimosia, é a forma de o cérebro lidar com a incerteza.

O que ajuda

- Avisar com antecedência do que vai acontecer, quem vai estar e quanto tempo dura
- Dar avisos antes de terminar uma actividade, como "daqui a cinco minutos arrumamos"
- Usar um calendário ou uma sequência de imagens para o dia
- Quando há uma mudança, explicar o porquê e o que acontece em vez disso
- Manter pequenos rituais que a criança aprecia, como o mesmo copo ou o mesmo lugar à mesa
- Ter um plano B combinado para quando as coisas correm mal

CAPÍTULO 5

Quando tudo é demais



Quando o cansaço, o barulho ou a frustração se acumulam, a criança pode ter uma crise. Pode gritar, chorar, atirar-se ao chão ou fugir. A isto chama-se meltdown. Outras vezes faz o contrário, fica parada, calada e parece desligada. Isso é um shutdown.

Uma crise não é uma birra. Uma birra quer conseguir alguma coisa e pára quando a consegue. Uma crise é o sistema nervoso a transbordar, e a criança não a controla.

O que ajuda durante

- Manter a calma e falar pouco, com voz baixa
- Retirar estímulos, como luz, barulho e pessoas a olhar
- Garantir que está em segurança, sem a agarrar se não for preciso
- Não fazer perguntas nem dar sermões
- Chamar os pais, que conhecem os sinais e o que acalma

O que ajuda depois

- Dar tempo para recuperar, que pode levar horas
- Não castigar nem fazer sentir vergonha
- Mais tarde, com calma, perceber o que desencadeou a crise

CAPÍTULO 6

Movimentos repetitivos



Abanar as mãos, balançar o corpo, rodopiar, repetir palavras ou fazer sons. A isto chama-se **stimming**. Todos fazemos alguma versão disto, como bater com o pé ou mexer no cabelo. Nas crianças autistas é mais visível e mais importante.

O **stimming** ajuda a acalmar, a concentrar e a mostrar alegria. Impedi-lo é como tirar a alguém a válvula de escape.

O que ajuda

- Deixar a criança mexer-se à vontade, desde que não se magoe nem magoe ninguém
- Não comentar nem pedir para "parar com isso"
- Explicar a outras crianças, se perguntarem, que é a maneira dela de estar contente ou tranquila
- Se o movimento for perigoso, falar com os pais sobre alternativas

CAPÍTULO 7

Interesses intensos



Dinossauros, comboios, planetas, um jogo, uma série. Muitas crianças autistas têm um ou mais temas pelos quais são apaixonadas e sobre os quais sabem imenso. Falar disso dá-lhes alegria e calma.

Estes interesses são uma porta de entrada. É por aí que se cria ligação.

O que ajuda

- Perguntar sobre o tema e ouvir com interesse genuíno
- Oferecer presentes ligados ao tema
- Usar o tema para explicar outras coisas ou para propor actividades
- Se a conversa precisar de mudar, avisar com gentileza, como "conta-me mais daqui a pouco, agora vamos jantar"
- Nunca gozar com o tema, mesmo que pareça infantil para a idade

CAPÍTULO 8

Visitas, festas e encontros de família



Almoços de domingo, aniversários e Natais são alegres, mas também barulhentos, longos e imprevisíveis. Para uma criança autista podem ser muito cansativos.

Antes

- Dizer aos pais quem vai estar, a que horas e o que se vai fazer
- Enviar fotografias da casa ou das pessoas, se a criança não as conhecer bem
- Perguntar que comida ela come e ter essa opção disponível

Durante

- Ter um quarto sossegado onde se possa retirar sem ter de pedir
- Não insistir em cumprimentos com beijos ou abraços
- Deixar levar um brinquedo, um tablet ou auscultadores
- Não comentar à frente dela o que come, como se comporta ou se "não parece autista"

Depois

- Aceitar que a família saia mais cedo, sem levar a mal
- Lembrar que uma visita curta e boa vale mais do que uma longa e difícil

CAPÍTULO 9

Brincar e fazer amigos



As crianças autistas querem ter amigos, mas nem sempre sabem como entrar numa brincadeira. Podem preferir brincar ao lado de outra criança em vez de com ela. Podem alinhar brinquedos em vez de inventar histórias. Tudo isto é brincar.

O que ajuda

- Propor brincadeiras com regras claras, como jogos de tabuleiro, legos ou puzzles
- Brincar a dois ou três, em vez de em grupos grandes
- Explicar às outras crianças, de forma simples, que o primo ou o amigo brinca de outra maneira
- Elogiar quando partilham ou esperam a vez, sem exagerar
- Respeitar quando a criança precisa de brincar sozinha um bocado

Para as outras crianças

- Convidar sempre, mesmo que às vezes diga que não
- Falar de forma clara e directa
- Não fazer pouco dela, e pedir ajuda a um adulto se alguém o fizer

CAPÍTULO 10

Adolescência



A adolescência é exigente para todos, e para um jovem autista ainda mais. As regras sociais ficam mais complicadas, o corpo muda e a escola pede mais. Muitos jovens passam horas a disfarçar quem são para se integrarem, e isso cansa muito.

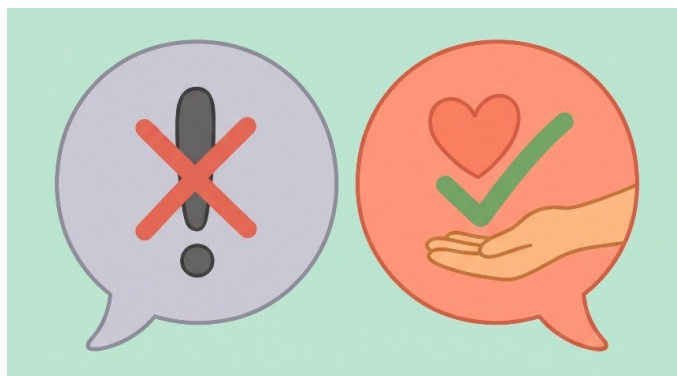
Ansiedade e tristeza são mais frequentes nesta fase. Um jovem que se fecha no quarto pode estar só a recuperar energia, mas convém estar atento.

O que ajuda

- Tratar o jovem com o respeito devido à sua idade, sem infantilizar
- Falar com ele directamente, e não só com os pais à frente dele
- Respeitar o tempo sozinho e os interesses, mesmo que sejam jogos ou séries
- Conversas lado a lado, no carro ou a caminhar, costumam correr melhor do que frente a frente
- Mensagens escritas podem ser mais fáceis do que telefonemas
- Perguntar o que pensa e dar-lhe voz nas decisões
- Se houver sinais de grande tristeza ou isolamento, falar com os pais

CAPÍTULO 11

Mitos e frases a evitar



Muitas frases ditas com boa intenção magoam a criança e os pais. Esta tabela ajuda a trocar umas por outras.

Em vez de dizer	Porque magoa	Experimenta dizer
"Não parece nada autista."	Desvaloriza o esforço que faz para estar bem	"Ele está à vontade hoje, que bom."
"Isso é falta de educação."	Culpa os pais por algo que não é escolha	"Há alguma coisa que eu possa fazer?"
"Todos somos um bocadinho autistas."	Minimiza dificuldades reais	"Conta-me como é para ela."
"Olha para mim quando te falo!"	O contacto visual pode ser desconfortável	"Estás a ouvir-me? Fixe."
"Ele há de passar disso."	O autismo não passa, a pessoa cresce com ele	"O que o tem ajudado ultimamente?"
"Coitadinho."	Faz da criança um problema	"Ele sabe imenso sobre comboios!"

Mitos comuns

- **Autistas não têm sentimentos.** Falso. Sentem muito, por vezes de forma intensa, mas podem mostrá-lo de outra forma.
- **Autistas não querem amigos.** Falso. Querem, mas precisam de amizades com regras mais claras.
- **As vacinas causam autismo.** Falso. Esta ideia foi investigada em muitos estudos e não tem fundamento.
- **É culpa dos pais.** Falso. O autismo tem origem sobretudo genética.

CAPÍTULO 12

Dez regras de ouro



Se só te lembrares de uma página, que seja esta.

- 1** Pergunta aos pais o que ajuda e o que deve ser evitado.
- 2** Fala de forma clara, directa e com calma.
- 3** Avisa antes de mudanças, barulhos e despedidas.
- 4** Respeita o espaço do corpo. Pergunta antes de tocar.
- 5** Deixa a criança mexer-se, balançar e usar auscultadores.
- 6** Interessa-te pelos temas de que ela gosta.
- 7** Numa crise, menos palavras e menos barulho.
- 8** Nunca castigues uma crise nem gozes com a diferença.
- 9** Aceita que a visita acabe mais cedo, sem dramas.
- 10** Lembra-te que comportamento é comunicação. Procura o porquê.