

Crescer ao seu ritmo

**Autismo e PHDA na idade pré-escolar.
Um guia para pais e educadores**



**Leonor de Carvalho da Cruz
Ricardo da Cruz de Carvalho**

Outubro de 2026

Uma palavra nossa

Somos a Leonor e o Ricardo, pais de cinco filhos. Quatro deles são neurodivergentes, com diagnósticos de autismo e de perturbação de hiperactividade e défice de atenção.

O Ricardo também é autista e tem PHDA, mas só recebeu o diagnóstico aos 38 anos. Hoje é investigador, doutorado em Biologia, e sabe por experiência própria que ser autista não impede ninguém de ir longe.

Os primeiros anos são os que mais perguntas trazem. É nesta fase que muitas famílias começam a notar diferenças, a ouvir opiniões contraditórias e a procurar respostas. É também nesta fase que os educadores de infância têm um papel enorme, porque são muitas vezes os primeiros a ver a criança num grupo.

Este guia junta o que aprendemos em casa com os nossos filhos e o que fomos aprendendo com educadores, terapeutas e outras famílias. Não substitui a avaliação de um profissional. Quer apenas que pais e educadores se sintam menos sozinhos e mais preparados.

Leonor e Ricardo

Ricardo · ricardoduartecruz@gmail.com
Leonor · leonordecarvalho@gmail.com

Índice

Para que serve este guia.....	4
O autismo e a PHDA nos primeiros anos.....	5
Parte I. Para pais	6
1. Sinais a que vale a pena estar atento.....	7
2. Do primeiro sinal ao primeiro apoio.....	8
3. Comunicar antes das palavras.....	9
4. Rotinas que dão segurança.....	10
5. Comer, dormir e vestir.....	11
6. Birras, crises e momentos difíceis.....	12
7. Brincar juntos.....	13
8. Cuidar de quem cuida.....	14
Parte II. Para educadores	15
9. O que se vê na sala.....	16
10. A chegada e as transições.....	17
11. Comunicar na sala.....	18
12. Recreio e brincadeiras em grupo.....	19
13. Sentidos e ambiente.....	20
14. Família e escola lado a lado.....	21
15. Preparar a entrada no 1.º ciclo.....	22
Dez ideias para levar.....	23
Mitos e verdades.....	24

Para que serve este guia



Este guia tem duas partes. A primeira é para pais e fala dos sinais a que vale a pena estar atento, dos primeiros apoios e da vida em casa. A segunda é para educadores de infância e auxiliares, com estratégias simples para a sala, o recreio e as transições.

As duas partes servem para ambos. Os pais vão perceber melhor o que se passa no jardim de infância e os educadores vão perceber melhor o que se passa em casa. Quanto mais casa e escola falarem a mesma língua, mais fácil é para a criança.

Cada criança é diferente. O que aqui está são pistas, não receitas. A melhor fonte de informação continua a ser a própria criança, observada com tempo e com carinho.

O autismo e a PHDA nos primeiros anos



O autismo é uma forma diferente de o cérebro se desenvolver. Nota-se sobretudo na comunicação, na interação com os outros, na forma de brincar e na maneira de sentir os sons, as texturas e as luzes. Muitas vezes os primeiros sinais aparecem antes dos três anos.

A PHDA, ou perturbação de hiperactividade e défice de atenção, afecta a atenção, o controlo dos impulsos e o nível de actividade. Nesta idade quase todas as crianças são irrequietas e distraídas, por isso a PHDA costuma ser diagnosticada mais tarde, a partir dos quatro ou cinco anos, quando as diferenças se tornam mais claras.

O autismo e a PHDA aparecem muitas vezes juntos. Nenhum dos dois é culpa dos pais nem resulta de má educação.

O que convém saber

- Cada criança tem o seu ritmo, e as diferenças não querem dizer que algo está "estragado"
- Quanto mais cedo começar o apoio, mais a criança beneficia
- Não é preciso esperar por um diagnóstico para começar a ajudar

PARTE I

Para pais

Esta parte é para mães, pais e para quem cuida da criança em casa. Fala dos primeiros sinais, dos primeiros apoios e do dia-a-dia, das refeições ao sono, das birras às brincadeiras.

CAPÍTULO 1

Sinais a que vale a pena estar atento



Nenhum sinal sozinho quer dizer que uma criança é autista. O que conta é o conjunto e a forma como se mantém ao longo do tempo. Se alguma destas situações vos preocupa, vale a pena falar com o pediatra ou o médico de família.

Alguns sinais frequentes

- Não responde ao nome com regularidade, mesmo ouvindo bem
- Aponta pouco para mostrar coisas e raramente partilha o que lhe interessa
- Fala pouco para a idade, ou perde palavras que já dizia
- Prefere brincar sozinho, alinhando ou rodando objectos de forma repetida
- Reage de forma muito intensa a barulhos, texturas, roupas ou alimentos
- Fica muito perturbado com pequenas mudanças na rotina

Na dúvida, não esperem que "passe com a idade". Pedir uma avaliação não faz mal nenhum, e se tudo estiver bem ficam mais descansados.

CAPÍTULO 2

Do primeiro sinal ao primeiro apoio



O primeiro passo é falar com o pediatra ou o médico de família. Se for preciso, encaminham para uma consulta de desenvolvimento, onde a criança é avaliada com mais tempo. Levem anotações, vídeos curtos do dia-a-dia e as vossas dúvidas por escrito.

Em Portugal, as crianças dos 0 aos 6 anos com sinais de risco no desenvolvimento podem ter apoio do Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância. Cada zona tem uma Equipa Local de Intervenção, com técnicos de saúde, educação e acção social. O médico, o educador ou os próprios pais podem pedir esse apoio.

O que ajuda

- Não esperar pelo diagnóstico para começar a estimular a criança em casa
- Guardar todos os relatórios numa pasta, por ordem de data
- Pedir que vos expliquem cada relatório em linguagem simples
- Lembrar que um diagnóstico abre portas a apoios, não fecha portas à criança

CAPÍTULO 3

Comunicar antes das palavras



Algumas crianças autistas demoram a falar e outras não chegam a usar a fala como forma principal de comunicar. Isso não quer dizer que não tenham nada para dizer. Quer dizer que precisam de outros caminhos.

Imagens, gestos, cartões, língua gestual ou aplicações no tablet são formas de comunicação aumentativa e alternativa. Os estudos mostram que não atrasam a fala. Pelo contrário, diminuem a frustração e muitas vezes ajudam as palavras a aparecer.

O que ajuda

- Pôr-se à altura da criança e esperar, contando mentalmente até dez
- Usar frases curtas e nomear o que ela está a ver ou a fazer
- Responder a qualquer tentativa de comunicar, um olhar, um gesto, um som
- Ter imagens das coisas de que ela mais gosta sempre à mão
- Pedir ajuda a um terapeuta da fala para escolher o sistema mais adequado

CAPÍTULO 4

Rotinas que dão segurança



Para uma criança autista, saber o que vem a seguir dá uma enorme sensação de segurança. Uma rotina previsível poupa muitas lágrimas, a ela e a vocês. Não tem de ser rígida, tem de ser clara.

O que ajuda

- Mostrar o dia com imagens numa sequência, sempre no mesmo sítio
- Avisar antes de terminar uma actividade, com um relógio de areia ou um temporizador visual
- Usar a mesma ordem nas tarefas do dia, como o banho, o jantar e a hora de dormir
- Preparar as mudanças com antecedência, mostrando fotografias do sítio novo
- Manter pequenos rituais que acalmam, como a mesma canção antes de dormir

Quando uma mudança é inevitável, expliquem o que acontece em vez disso. "Hoje não há parque, vamos à avó" é muito mais fácil do que um simples "hoje não".

CAPÍTULO 5

Comer, dormir e vestir



As refeições, o sono e o vestir são muitas vezes as partes mais difíceis do dia. Muitas crianças autistas comem poucos alimentos, porque as texturas, os cheiros ou as cores as incomodam de verdade. O sono pode ser leve e irregular. As etiquetas e as costuras da roupa podem ser insuportáveis.

O que ajuda

- Apresentar alimentos novos ao lado dos conhecidos, sem obrigar a provar
- Deixar a criança tocar, cheirar e brincar com a comida antes de a comer
- Manter a mesma rotina antes de dormir, com pouca luz e pouco barulho
- Cortar etiquetas e escolher roupa macia e sem costuras salientes
- Falar com o pediatra se a lista de alimentos for muito curta ou o sono muito difícil

Um terapeuta ocupacional com experiência em integração sensorial pode ajudar muito nestas situações.

CAPÍTULO 6

Birras, crises e momentos difíceis



Todas as crianças pequenas fazem birras. Nas crianças autistas há também crises, quando o cansaço, o barulho ou a frustração se acumulam até transbordar. A diferença é importante. Uma birra quer conseguir alguma coisa. Uma crise é o sistema nervoso em sobrecarga, e a criança não a controla.

Durante a crise

- Garantir que a criança está em segurança
- Falar pouco, com voz baixa, e retirar estímulos
- Não castigar nem tentar negociar
- Ficar por perto, sem forçar o toque

Depois da crise

- Dar tempo para recuperar
- Mais tarde, pensar no que aconteceu antes, para prevenir da próxima vez
- Criar um cantinho calmo em casa, para onde ela possa ir quando precisa

CAPÍTULO 7

Brincar juntos



Muitas crianças autistas brincam de forma diferente. Alinham objectos, repetem a mesma sequência ou interessam-se mais pelas rodas do que pelo carro. Isto também é brincar, e pode ser a porta de entrada para brincarem convosco.

O que ajuda

- Seguir a brincadeira da criança em vez de lhe impor outra
- Imitar o que ela faz e esperar que repare em vocês
- Acrescentar um pequeno passo novo, sem tirar o que ela já estava a fazer
- Brincar à vez, com frases curtas como "agora eu" e "agora tu"
- Aproveitar brincadeiras físicas, como cócegas, baloiço ou rodopiar, que muitas crianças adoram

Dez minutos de brincadeira só para ela, todos os dias, valem mais do que uma hora em que estão os dois distraídos.

CAPÍTULO 8

Cuidar de quem cuida



Cuidar de uma criança pequena já é exigente. Quando há autismo ou PHDA, há mais consultas, mais terapias, mais noites mal dormidas e mais decisões. É normal sentir cansaço, preocupação e até tristeza. Isso não faz de ninguém um mau pai ou uma má mãe.

O que ajuda

- Dividir tarefas e revezar-se, para cada um ter algum tempo para descansar
- Aceitar ajuda de avós, padrinhos e amigos, e ensinar-lhes o que funciona
- Conversar com outras famílias, em associações ou grupos de pais
- Não comparar o vosso filho com outras crianças nem com o que lêem na internet
- Pedir apoio psicológico se o cansaço se tornar demasiado pesado

Uma criança precisa de pais disponíveis, não de pais perfeitos.

PARTE II

Para educadores

Esta parte é para educadores de infância e auxiliares de acção educativa. Reúne estratégias simples para a sala, o recreio e as transições. Quase todas ajudam o grupo inteiro, não só a criança autista ou com PHDA.

CAPÍTULO 9

O que se vê na sala



Muitos comportamentos que parecem birra ou desinteresse têm outra explicação. A tabela ajuda a ler o que pode estar por trás.

O que se vê	O que pode estar a acontecer	O que ajuda
Tapa os ouvidos ou foge do grupo	Barulho ou confusão a mais	Cantinho calmo e auscultadores
Não responde quando é chamado	Está concentrado ou não percebeu que era para ele	Chamar pelo nome, perto e à altura dos olhos
Não se junta à roda	Muitas pessoas, toque e barulho	Deixá-lo participar de um lugar à parte
Faz uma crise na arrumação	Mudança sem aviso	Aviso antes e relógio de areia
Corre e não pára quieto	Necessidade de movimento	Tarefas com movimento e pausas
Recusa o lanche ou a sesta	Texturas, cheiros ou rotina diferente	Falar com a família e não forçar

CAPÍTULO 10

A chegada e as transições



A chegada de manhã e as mudanças de actividade são os momentos mais difíceis do dia para muitas crianças autistas. Sair de casa, separar-se dos pais, mudar do recreio para a sala ou da sala para o refeitório exigem muito.

O que ajuda

- Receber a criança sempre da mesma maneira, à mesma hora e no mesmo sítio
- Deixar trazer um objecto de casa que a acalme
- Ter um quadro de rotinas com imagens, à altura das crianças
- Avisar antes de cada mudança, com uma canção, um sinal ou um relógio de areia
- Dar-lhe uma tarefa na transição, como levar os copos ou apagar a luz
- Avisar a família de mudanças como festas, visitas ou substituições

CAPÍTULO 11

Comunicar na sala



Muitas crianças autistas percebem melhor o que vêem do que o que ouvem. Palavras a mais, ditas depressa e no meio do barulho, perdem-se. Imagens e frases curtas fazem toda a diferença.

O que ajuda

- Dizer o nome da criança antes de lhe falar
- Usar frases curtas e concretas, uma instrução de cada vez
- Mostrar o que se diz, com gestos, objectos ou imagens
- Dar escolhas simples entre duas opções
- Dar tempo para responder, sem repetir logo a pergunta
- Aceitar e aprender o sistema de comunicação que a criança usa em casa e na terapia

Ter pictogramas nas portas, nas caixas e nas estantes ajuda o grupo inteiro a ser mais autónomo.

CAPÍTULO 12

Recreio e brincadeiras em grupo



O recreio é livre, barulhento e cheio de regras que ninguém explica. Para uma criança autista pode ser o momento mais difícil do dia. Brincar ao lado de outra criança, em vez de com ela, já é uma forma de convívio.

O que ajuda

- Propor jogos com regras simples e previsíveis, como apanhar bolas ou fazer percursos
- Juntar duas ou três crianças em vez de grupos grandes
- Ensinar às outras crianças formas simples de convidar e de brincar com ela
- Ter sempre uma alternativa calma, como um canto com livros ou areia
- Elogiar os pequenos momentos de partilha, com palavras simples

As outras crianças aprendem muito com o exemplo do adulto. Quando o educador trata a diferença com naturalidade, o grupo faz o mesmo.

CAPÍTULO 13

Sentidos e ambiente



Uma sala de jardim de infância é um lugar cheio de estímulos. Músicas, gritos, paredes muito decoradas, cheiros da cozinha e mãos sujas de tinta podem ser difíceis para uma criança mais sensível. Outras crianças, pelo contrário, procuram sensações fortes e precisam de se mexer muito.

O que ajuda

- Ter um cantinho calmo, sempre disponível e nunca usado como castigo
- Permitir auscultadores em momentos de mais barulho, como festas e ensaios
- Oferecer luvas ou pincéis a quem não gosta de mexer em tintas e massas
- Prever actividades de movimento, como saltar, empurrar ou carregar
- Preparar a criança antes das festas, com fotografias e uma participação mais curta

CAPÍTULO 14

Família e escola lado a lado



Os pais conhecem a criança melhor do que ninguém. O educador vê como ela se porta num grupo, longe de casa. Juntos, conseguem perceber o que funciona e o que não funciona muito mais depressa.

O Decreto-Lei n.º 54/2018, que define o regime da educação inclusiva, também se aplica à educação pré-escolar. A criança pode ter medidas de suporte à aprendizagem, decididas com a equipa multidisciplinar do agrupamento. Se houver Equipa Local de Intervenção Precoce, vale a pena articular o trabalho.

O que ajuda

- Um caderno de comunicação diário entre casa e escola, com imagens se possível
- Partilhar também as boas notícias, não só os problemas
- Reuniões regulares com a família e os terapeutas
- Usar as mesmas palavras, imagens e rotinas em casa e na escola

CAPÍTULO 15

Preparar a entrada no 1.º ciclo



A passagem para a escola primária é uma grande mudança. Sala nova, professora nova, colegas novos, mais tempo sentado e mais regras. Quanto mais cedo começar a preparação, mais tranquila é a transição.

O que ajuda

- Visitar a escola nova várias vezes antes de as aulas começarem
- Fazer um pequeno álbum com fotografias da escola, da sala, da professora e do recreio
- Combinar uma reunião entre a educadora, a futura professora e a família
- Escrever uma folha "Sobre mim" com o que acalma e o que incomoda a criança
- Manter algumas rotinas iguais, como o lanche ou o caminho para a escola

O guia "Aprender à sua maneira", da mesma série, continua esta conversa para a escola primária.

Dez ideias para levar



Para pais e educadores, dez ideias para ter à mão.

- 1** Não esperem pelo diagnóstico para começar a ajudar.
- 2** Usem imagens e frases curtas.
- 3** Esperem pela resposta, contando até dez.
- 4** Avisem antes de cada mudança.
- 5** Sigam a brincadeira da criança.
- 6** Numa crise, menos palavras e menos barulho.
- 7** Tenham sempre um cantinho calmo.
- 8** Aceitem todas as formas de comunicar.
- 9** Casa e escola devem falar a mesma língua.
- 10** Celebrem as pequenas conquistas, porque são enormes.

Mitos e verdades



Algumas ideias feitas continuam a circular. Vale a pena desfazê-las.

- **É muito pequeno para se saber.** Falso. Os sinais de autismo podem notar-se antes dos três anos, e o apoio precoce faz diferença.
- **Se usar imagens ou um tablet, nunca vai falar.** Falso. A comunicação aumentativa não atrasa a fala e muitas vezes ajuda-a.
- **É falta de limites em casa.** Falso. O autismo e a PHDA não resultam da educação dada pelos pais.
- **Vai passar com a idade.** Falso. A criança vai crescer e aprender muito, mas o autismo faz parte de quem ela é.
- **As vacinas causam autismo.** Falso. Esta ideia foi estudada a fundo e não tem fundamento.
- **Se olha nos olhos, não é autista.** Falso. Muitas crianças autistas olham nos olhos. Cada uma é diferente.