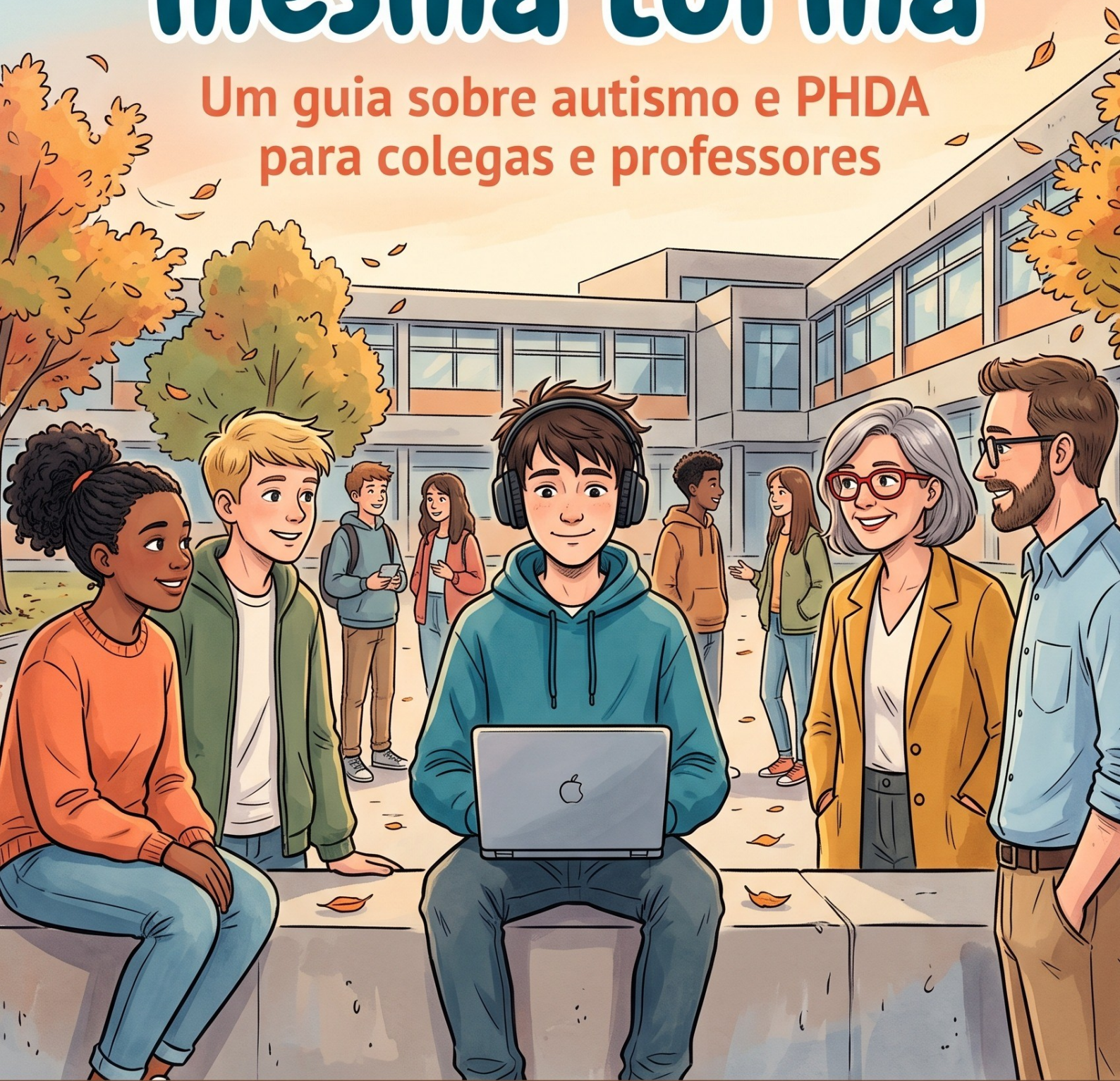


Juntos na mesma turma

Um guia sobre autismo e PHDA
para colegas e professores



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. Um deles anda convosco nesta turma.

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. Sabe também como faz diferença ter por perto pessoas que percebem e não julgam.

Há pouco tempo escrevemos um guia para a família e os amigos. Este é para quem passa mais horas com os nossos filhos durante a semana do que nós próprios, os colegas de turma e os professores.

Sabemos que a escola é exigente para todos. Os professores têm turmas grandes e programas extensos. Os colegas têm as suas próprias preocupações, que não são poucas aos quinze anos. Não pedimos nada de extraordinário. Pedimos um pouco de compreensão e algumas mudanças pequenas, que fazem uma diferença enorme.

Obrigado por lerem. E obrigado a todos os que, sem saberem, já fazem isto todos os dias.

Leonor e Ricardo

Índice

Para que serve este guia.....	4
O que é o autismo e a PHDA.....	5
Parte I. Para colegas	6
1. Na pele de um colega autista.....	7
2. Timidez e dificuldade em falar.....	8
3. Conversar sem mal-entendidos.....	9
4. Trabalhos de grupo.....	10
5. Intervalos, cantina e redes sociais.....	11
6. Quando é demais.....	12
7. Gozo e bullying.....	13
8. Dez regras para colegas.....	14
Parte II. Para professores	15
9. O que se vê na sala de aula.....	16
10. Instruções claras e organização.....	17
11. Participação oral, timidez e língua.....	18
12. Atenção, movimento e ambiente.....	19
13. Mudanças, testes e avaliação.....	20
14. Aulas práticas, projectos e estágios.....	21
15. Relação, crises e família.....	22
16. Dez regras para professores.....	23
Mitos e verdades.....	24

Para que serve este guia



Este guia tem duas partes. A primeira é para colegas e fala de forma directa sobre como é a escola para um jovem autista ou com PHDA, e sobre o que um colega pode fazer. A segunda é para professores e reúne estratégias simples para a sala de aula, as aulas práticas e a avaliação.

Cada jovem é diferente. Um pode ser tímido e calado, outro pode falar sem parar sobre o seu tema preferido. Um jovem com PHDA pode ser irrequieto, ou pode simplesmente parecer distraído. O que aqui está são pistas, não receitas.

Uma nota sobre palavras. PHDA quer dizer perturbação de hiperactividade e défice de atenção. Muitas pessoas autistas preferem dizer "pessoa autista" em vez de "pessoa com autismo", porque o autismo faz parte de quem são. Neste guia usamos as duas formas.

O que é o autismo e a PHDA



O autismo é uma forma diferente de o cérebro funcionar. Afecta sobretudo a comunicação, a maneira de sentir os sons, as luzes e o toque, e a necessidade de previsibilidade. Quando se fala em autismo de nível 1, quer dizer que a pessoa precisa de algum apoio mas é muitas vezes autónoma e tem bons resultados em várias áreas. Por isso as dificuldades passam despercebidas e confundem-se com timidez, arrogância ou falta de interesse.

A PHDA afecta a atenção, a organização e o controlo dos impulsos. Não é falta de vontade. O cérebro tem mais dificuldade em filtrar distrações, em começar tarefas aborrecidas e em gerir o tempo. Ao mesmo tempo, quando um assunto interessa, a concentração pode ser enorme.

É comum o autismo e a PHDA aparecerem juntos. No mesmo dia, o mesmo jovem pode precisar de silêncio e de se mexer, de rotinas e de novidade.

O que convém saber

- Não é uma doença nem se "cura". É uma forma de ser.
- Não tem nada a ver com inteligência.
- Muitas dificuldades não se vêem, porque o jovem se esforça muito para as esconder.
- Esse esforço cansa, e o cansaço acumula-se ao longo do dia.

PARTE I

Para colegas

Esta parte é para ti, que partilhas a sala, os intervalos e os trabalhos de grupo com um colega autista ou com PHDA. Não precisas de ser especialista nem de mudar a tua forma de ser. Bastam algumas atenções simples.

CAPÍTULO 1

Na pele de um colega autista



Imagina passar o dia numa sala onde o ar condicionado, as conversas cruzadas e a luz do tecto parecem estar com o volume no máximo. Imagina ainda que tens de adivinhar o tempo todo o que as pessoas querem dizer de verdade, porque nem sempre dizem o que querem dizer. É mais ou menos assim que muitos colegas autistas vivem a escola.

Por isso há tantos jovens autistas que andam de auscultadores quase o dia todo. Não é para ignorar ninguém. É uma forma de baixar o volume do mundo e de conseguir aguentar até ao fim do dia.

A PHDA junta outra camada. A cabeça salta de ideia em ideia, é difícil ficar parado e as coisas importantes misturam-se com as que não são.

O que podes fazer

- Não leves a mal se um colega estiver de auscultadores. Se precisares dele, acena ou toca-lhe levemente no ombro e espera que os tire
- Não comentes nem gozes com os auscultadores, com os movimentos ou com os interesses dele
- Lembra-te que um colega calado não é necessariamente antipático. Pode estar só cansado

CAPÍTULO 2

Timidez e dificuldade em falar



Há colegas autistas que têm muito para dizer mas a quem as palavras não saem na altura certa. Falar em voz alta, sobretudo à frente de muita gente, pode ser muito difícil. A resposta chega dois minutos depois, quando a conversa já mudou de assunto.

Alguns falam e escrevem melhor noutra língua do que em português. Pode parecer estranho, mas é bastante comum. Muitos jovens aprenderam imenso inglês com jogos, vídeos e internet, e sentem-se mais à vontade nessa língua. Não é armar-se, é a língua onde as palavras lhes saem com menos esforço.

O que podes fazer

- Dá tempo para a resposta e não acabes as frases por ele
- Faz perguntas concretas e simples, como "queres vir connosco ao bar?"
- Se ele responder em inglês, ou por escrito no telemóvel, aceita com naturalidade
- Fala de coisas de que ele gosta. Jogos, programação ou séries são ótimos começos de conversa
- Não o empurres para falar à frente de todos para "perder a vergonha"

CAPÍTULO 3

Conversar sem mal-entendidos



Muitos jovens autistas entendem as frases à letra. Ironia, sarcasmo e piadas de duplo sentido podem passar ao lado ou ser levados a sério. Também podem ser muito directos e dizer exactamente o que pensam, sem intenção de ofender.

Quem tem PHDA às vezes interrompe, muda de assunto de repente ou esquece-se do que ia dizer. Não é desinteresse, é a cabeça a correr mais depressa do que a conversa.

O que podes fazer

- Diz as coisas de forma clara. Se estiveres a brincar, diz que é a brincar
- Se ele disser algo que soe brusco, pergunta o que quis dizer antes de te ofenderes
- Não uses o sarcasmo para o pôr à prova nem para te rires da reacção dele
- Se ele interromper, podes dizer com calma "espera, deixa-me só acabar"

CAPÍTULO 4

Trabalhos de grupo



Os trabalhos de grupo estão entre as situações mais difíceis. Há muita conversa ao mesmo tempo, regras pouco claras e decisões tomadas à pressa. Um colega autista pode parecer que não participa quando, na verdade, está à espera de saber exactamente o que tem de fazer.

Muitas vezes esse mesmo colega é o que mais sabe sobre o assunto, ou o que faz a parte técnica com mais cuidado.

O que podem fazer

- Dividam as tarefas logo no início e escrevam quem faz o quê e até quando
- Combinem as coisas num grupo escrito, no telemóvel ou num documento partilhado
- Perguntem-lhe que parte prefere. Muitas vezes escolhe a que faz melhor
- Não o deixem sempre com a parte que ninguém quer, nem com o trabalho todo sozinho
- Se for preciso apresentar, combinem antes quem fala e aceitem que ele prefira fazer os diapositivos ou a parte escrita

CAPÍTULO 5

Intervalos, cantina e redes sociais



Os intervalos podem ser a parte mais difícil do dia. Há barulho, não há regras e não há nada combinado. Alguns colegas autistas preferem ficar num sítio sossegado, na biblioteca ou ao pé de um computador. Isso não quer dizer que não queiram companhia.

Online passa-se o mesmo. Um grupo de turma onde um colega nunca é chamado, ou onde se fazem piadas sobre ele, pode doer tanto como na escola.

O que podes fazer

- Convida, mesmo que às vezes ele diga que não. O convite conta
- Propõe coisas com algo para fazer, como jogar, ver um vídeo ou mexer num projecto, em vez de só conversar
- Inclui-o no grupo da turma e nas combinações
- Não partilhes fotografias ou vídeos dele sem autorização

CAPÍTULO 6

Quando é demais



Ao fim de um dia longo, um colega autista ou com PHDA pode chegar ao limite. Pode irritar-se de repente, responder mal, sair da sala ou simplesmente desligar e não responder a nada. Não é falta de educação, é o cérebro sobrecarregado.

Nestas alturas, quanto menos pressão, mais depressa passa.

O que podes fazer

- Não fiques a olhar nem a filmar
- Dá-lhe espaço e não o encha de perguntas
- Se houver colegas a picá-lo, não te juntes e, se puderes, chama um adulto
- Mais tarde, uma mensagem simples como "estás bem?" vale muito

CAPÍTULO 7

Gozo e bullying



Os jovens autistas estão entre os que mais sofrem com gozo e exclusão na escola. Às vezes começa com uma piada sobre os auscultadores, a maneira de falar ou um interesse diferente. Outras vezes alguém aproveita o facto de ele levar tudo à letra para o pôr a dizer ou fazer figuras.

Quem goza diz que é só a brincar. Para quem é gozado, não é.

O que podes fazer

- Não te rias e não partilhes
- Se te sentires à vontade, diz apenas "pára com isso"
- Fica ao lado de quem está a ser gozado. Às vezes basta isso
- Conta a um professor ou ao director de turma. Não é fazer queixinhas, é proteger um colega

CAPÍTULO 8

Dez regras para colegas



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

- 1** Os auscultadores não são falta de educação.
- 2** Dá tempo para a resposta.
- 3** Diz as coisas de forma clara, e avisa quando é a brincar.
- 4** Convida, mesmo que às vezes digam que não.
- 5** Nos trabalhos de grupo, combina as tarefas por escrito.
- 6** Interessa-te pelos temas de que ele gosta.
- 7** Não gozes, não filmes e não partilhes.
- 8** Quando é demais, dá espaço.
- 9** Fica do lado de quem é gozado.
- 10** Trata-o como qualquer outro colega, porque é isso que ele é.

PARTE II

Para professores

Esta parte reúne estratégias para a sala de aula, as aulas práticas e a avaliação. Quase todas são simples, custam pouco tempo e beneficiam a turma inteira, não só os alunos neurodivergentes.

CAPÍTULO 9

O que se vê na sala de aula

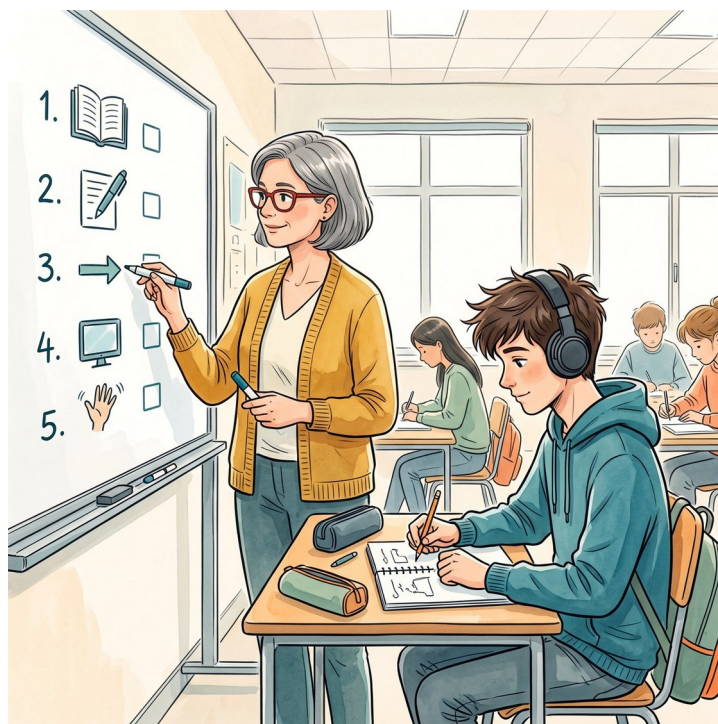


Muitos comportamentos que parecem desinteresse ou falta de respeito têm outra explicação. A tabela ajuda a ler o que está por trás.

O que se vê	O que pode estar a acontecer	O que ajuda
Usa auscultadores ou tapa os ouvidos	Sensibilidade ao ruído, forma de se proteger	Permitir no trabalho individual e combinar um sinal para os tirar
Não responde quando lhe fazem uma pergunta	Timidez, tempo de processamento ou dificuldade em falar em público	Dar tempo, perguntar em privado ou aceitar resposta escrita
Não olha nos olhos	Desconforto com o contacto visual	Não exigir e avaliar a atenção de outra forma
Parece distraído ou "no mundo dele"	Sobrecarga ou défice de atenção	Instruções curtas e verificação individual
Mexe-se, levanta-se, brinca com objectos	Necessidade de movimento	Objectos silenciosos e pequenas tarefas com movimento
Não começa a tarefa	Dificuldade em iniciar ou instrução pouco clara	Dividir em passos, com o primeiro bem concreto
Responde de forma seca	Comunicação directa, sem intenção de faltar ao respeito	Não ler como desafio e conversar depois, em privado
Irrita-se com uma mudança	Necessidade de previsibilidade	Avisar com antecedência

CAPÍTULO 10

Instruções claras e organização



Uma instrução dada só oralmente, no meio de outras informações, perde-se com facilidade. Não é desatenção voluntária. A memória de trabalho fica sobrecarregada e a informação não chega a ser guardada.

O que ajuda

- Dar as instruções importantes também por escrito, no quadro, num papel ou na plataforma da escola
- Dividir as tarefas longas em passos numerados, com o primeiro passo bem concreto
- Mostrar o que se espera no fim, com um exemplo sempre que possível
- Confirmar prazos e materiais por escrito
- Verificar a compreensão em privado, em vez de perguntar "perceberam todos?"
- Evitar ironia e expressões ambíguas nas instruções

CAPÍTULO 11

Participação oral, timidez e língua



Muitos alunos autistas sabem a matéria mas têm grande dificuldade em mostrá-lo oralmente. Ser chamado de surpresa à frente da turma pode bloquear completamente. Alguns exprimem-se muito melhor por escrito, ou mesmo noutra língua, como o inglês, que aprenderam em contextos informais e onde as palavras lhes saem com menos esforço.

Isto não é falta de empenho nem de respeito pela língua portuguesa. É uma diferença na forma de aceder à linguagem, sobretudo sob pressão.

O que ajuda

- Avisar antes de pedir uma intervenção oral, ou combinar a pergunta antecipadamente
- Aceitar respostas por escrito, no caderno, no computador ou num papel entregue no fim
- Nas apresentações, permitir alternativas, como apresentar só ao professor, gravar um vídeo ou ficar com a parte escrita ou técnica
- Valorizar o conteúdo da resposta mais do que a forma
- Aceitar termos técnicos em inglês quando fizer sentido, sobretudo em áreas como a informática
- Nunca usar a exposição pública como forma de "vencer a timidez"

CAPÍTULO 12

Atenção, movimento e ambiente



Barulho, luz forte e paredes cheias de informação cansam depressa um aluno autista. Um aluno com PHDA precisa muitas vezes de se mexer para conseguir manter a atenção. Pequenas mudanças no ambiente fazem muita diferença.

O que ajuda

- Sentar o aluno perto do professor e longe da porta, das janelas e de fontes de ruído
- Permitir auscultadores ou tampões durante o trabalho individual
- Aceitar objectos silenciosos para as mãos, como uma bola anti-stress
- Prever pequenas pausas ou tarefas com movimento, como distribuir material
- Combinar um sinal discreto para o aluno pedir para sair um minuto
- Nas aulas longas, alternar explicação e prática

CAPÍTULO 13

Mudanças, testes e avaliação



Mudanças de sala, substituições, testes adiados ou visitas de estudo alteradas à última hora podem desorganizar o aluno durante o resto do dia. Nos testes, a pressão do tempo e os enunciados ambíguos penalizam mais do que a falta de conhecimento.

O Decreto-Lei n.º 54/2018, que define o regime da educação inclusiva, prevê medidas de suporte à aprendizagem que podem incluir adaptações na avaliação. Vale a pena conhecer as medidas definidas para cada aluno e falar com o director de turma e com a equipa multidisciplinar de apoio à educação inclusiva.

O que ajuda

- Avisar com antecedência de mudanças de sala, de horário ou de professor
- Marcar testes e entregas com tempo e por escrito
- Escrever enunciados claros, com uma pergunta de cada vez e espaço para responder
- Aplicar as adaptações previstas, como tempo extra ou sala à parte, sem chamar a atenção da turma
- Dar um retorno concreto, dizendo o que está bem e o que mudar

CAPÍTULO 14

Aulas práticas, projectos e estágios



Nos cursos profissionais, muitos alunos autistas ou com PHDA destacam-se nas aulas práticas. Ao computador, numa oficina ou num laboratório, a tarefa é concreta e o resultado vê-se. Quando o tema interessa, a concentração pode ser notável.

As dificuldades surgem sobretudo nos trabalhos de grupo, nas apresentações e na Formação em Contexto de Trabalho, onde há um ambiente novo, pessoas novas e regras que ninguém explica.

O que ajuda

- Aproveitar os interesses do aluno, como os jogos ou a programação, como ponto de partida para projectos
- Definir papéis claros nos trabalhos de grupo
- Preparar a Formação em Contexto de Trabalho com antecedência, com visita prévia, contacto do tutor e regras escritas
- Explicar as regras não escritas do local de trabalho, como horários, pausas e a quem pedir ajuda
- Dar ao aluno responsabilidades onde possa mostrar o que sabe

CAPÍTULO 15

Relação, crises e família



Um professor de confiança pode mudar o ano inteiro. Muitos alunos autistas ficam calados mesmo quando algo corre mal, por timidez ou por não saberem como pedir ajuda. Por isso é importante criar um canal simples para o fazerem.

Numa crise, o aluno não está a escolher portar-se mal. Está em sobrecarga, e o objectivo é baixar a pressão, não ganhar a discussão.

Durante uma crise

- Falar pouco e com voz calma
- Tirar a atenção da turma, deixando-o sair ou mudando o foco da aula
- Não exigir explicações nem pedidos de desculpa no momento
- Conversar depois, em privado e com calma

Com a família

- Manter um contacto regular com os pais, também para dar boas notícias
- Perguntar o que funciona em casa e partilhar o que funciona na escola
- Combinar um meio de contacto escrito e simples, como o email

CAPÍTULO 16

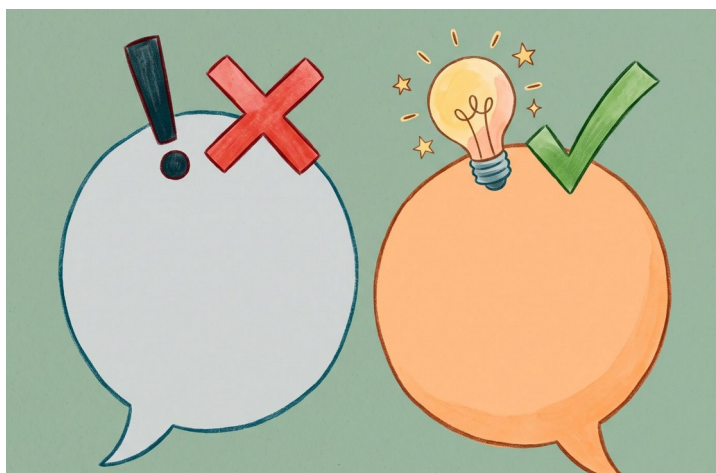
Dez regras para professores



Dez ideias para ter à mão.

- 1** Dar instruções curtas e também por escrito.
- 2** Avisar antes de mudanças.
- 3** Dar tempo para responder.
- 4** Aceitar respostas escritas e alternativas às apresentações orais.
- 5** Permitir auscultadores no trabalho individual.
- 6** Deixar mexer, desde que não perturbe a aula.
- 7** Nunca expor o aluno à frente da turma.
- 8** Ler o comportamento como comunicação.
- 9** Usar os interesses do aluno como ponte para a matéria.
- 10** Falar com a família e com a equipa de educação inclusiva.

Mitos e verdades



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

- **Se tem boas notas, não precisa de apoio.** Falso. Pode ter boas notas e, ao mesmo tempo, estar exausto ou sozinho.
- **Com os auscultadores não está a ouvir.** Falso. Muitos ouvem melhor assim, porque o barulho de fundo diminui.
- **É preguiçoso.** Falso. A PHDA dificulta começar e organizar tarefas, não a vontade de as fazer.
- **Não quer amigos.** Falso. Quer, mas fazer amigos é-lhe mais difícil.
- **Os autistas não têm empatia.** Falso. Muitos sentem as emoções dos outros de forma intensa, mas mostram-no de outra maneira.
- **A PHDA passa com a idade.** Falso. Muda ao longo da vida, mas em muitas pessoas continua na idade adulta.
- **É falta de educação dos pais.** Falso. O autismo e a PHDA têm origem sobretudo biológica e genética.