

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA

VOZ DO
AUTISTA



GUIA DO BURNOUT AUTISTA

geral@vozdoautista.pt



@vozdoautista

www.vozdoautista.pt

Elaborado por:

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA **VOZ DO AUTISTA**

De Autistas para Autistas

NADA SOBRE NÓS, SEM NÓS!

Copyright © Associação Portuguesa Voz do Autista

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrónicos ou mecânicos, sem a permissão prévia por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incorporadas em análises críticas e alguns outros usos não comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

Índice

| | |
|---------------------------------------|----------|
| O que é o Burnout? | 3 |
| Causas comuns do Burnout | 3 |
| Sinais de que estás em burnout | 4 |
| Estratégias de auto-cuidado | 5 |
| Aplicações que podem ajudar | 9 |

O que é o Burnout autista?

O burnout é uma intensa exaustão física, mental ou emocional, frequentemente acompanhada por uma perda de capacidades em autistas. Pode durar alguns meses, mas alguns autistas dizem ter sentido impacto por anos. Ser autista pode aumentar a probabilidade de fadiga e burnout, devido às pressões de situações sociais e sobrecarga sensorial. Se estiver a sentir fadiga ou esgotamento, gerir os seus níveis de energia é essencial.

Apenas foi descoberto há uns anos atrás, após relato de diversos autistas à comunidade científica num exemplo perfeito em como precisamos de mais vozes autistas a trabalhar com a ciência.

O burnout é o resultado de uma intensa sobrecarga emocional (agudo) ou o resultado cumulativo de anos a mascarar e a suprimir quem somos, para sermos aceites (crónico).

Causas comuns do Burnout

- Sobrecarga sensorial contínua
- Demasiadas situações sociais sem descanso
- Mascarar os seus traços autistas
- Suprimir estereotípias.
- Sensação de não corresponder às expectativas de outras pessoas / sociedade em relação a eles.
- Burnout pós-diagnóstico, devido a uma mudança na perspetiva de vida e toda a informação nova que tem que processar
- Mudanças grandes na rotina, como a pandemia

Sinais de que estás em burnout

- Sentir um "nevoeiro" na mente ou passar mais tempo no seu mundo (zoning out)
- Dificuldade em formar pensamentos; dificuldade de concentração
- Perda de interesse, motivação e criatividade
- Maior sensibilidade a alterações de rotina ou mudanças
- Dificuldade em fazer rotinas de auto-cuidado, como tomar banho ou lavar os dentes
- Sensibilidade sensorial aumentada. Maior probabilidade de ter uma sobrecarga ou meltdown
- Dores físicas, como dor de cabeça.
- Perda da fala ou diminuição de capacidades
- Maior dificuldade em mascarar os traços e aumento de stimming/estereotípias. ("Parece 'mais autista'")

Claro que todos os autistas são diferentes, e, portanto, a manifestação do burnout será diferente. Se está a passar pelo mesmo, seja amável consigo mesmo/a. Peça ajuda. Não está sozinho/a.

A 'regressão autista', como é chamada pelos profissionais, implica uma diminuição de capacidades adquiridas da criança ou do adulto, e pode ser uma parte ou um sintoma de *burnout*. Pode também ser utilizada em crianças pequenas para quando a capacidade de fala ou outras habilidades são perdidas, e começa a haver uma maior maior visibilidade dos traços de autismo (maiores dificuldades em corresponder às exigências específicas da faixa etária).

Higgins JM, Arnold SR, Weise J, Pellicano E, Trollor JN. Defining autistic burnout through experts by lived experience: Grounded Delphi method investigating #AutisticBurnout. *Autism*. 2021 Jun 4:13623613211019858. doi: 10.1177/13623613211019858. Epub ahead of print.

Autistic burnout, explained - Spectrum News -<https://www.spectrumnews.org/news/autistic-burnout-explained/>

Dora M. Raymaker, Alan R. Teo, Nicole A. Steckler, Brandy Lentz, Mirah Scharer, Austin Delos Santos, Steven K. Kapp, Morigan Hunter, Andee Joyce, and Christina Nicolaidis. "Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew": Defining Autistic Burnout.

Estratégias de auto-cuidado

Interesses especiais

Envolva-se em interesses e atividades que o façam sentir reenergizado e descansado. Tente garantir que equilibra as suas atividades e energia ao longo do dia ou da semana para tentar gerir a ansiedade. Os interesses especiais ajudam-nos a ganhar energia e motivação, e, de acordo com autistas, é a melhor forma de recuperar de um burnout.



Pausas sensoriais

Use a teoria das colheres para garantir que tem descanso suficiente para o trabalho que terá de fazer. A teoria das colheres é um sistema usado para definir limites gerenciáveis nos seus níveis de energia para que esta não se esgote. Lembre-se que a energia dos autistas tem um limite. Durante o dia aproveite para fazer pausas sensoriais, onde faz estereotipias e descansa, se se sentir cansado.



Dizer NÃO

Aprender a dizer não é bastante importante. Sentimos por vezes que temos que participar em tudo, ou as nossas famílias sentem que precisamos de estar o tempo todo em determinadas situações sociais. Aprenda a dizer não quando não tem realmente que estar presente, e se tiver, tire pequenos momentos para sair, fazer estereotipias, descansar antes de voltar.



Mapa sensorial e priorizar conforto

Nem sempre é possível, mas, em geral, tente priorizar o seu conforto de acordo com as necessidades sensoriais que tem. Utilizar apenas roupas com que se sinta confortável, ter luzes de intensidade mais baixa e utilizar fones pode ajudar bastante a evitar sobrecargas e ansiedade desnecessária. Não sinta necessidade de se expor a situações que causam stress, se não tiver mesmo que o fazer. Se não souber quais são as suas necessidades sensoriais, construa um mapa sensorial, onde descreve as reações diárias a sensações.



Beber água e comer

Muitos autistas têm dificuldade de interocepção, o que significa que têm dificuldade em reconhecer quando estão com fome, sede, dor, etc. Desenvolva uma rotina para garantir que come e bebe o suficiente. Pode por exemplo colocar alarmes no telemóvel, ou uma garrafa de água ao seu lado durante o dia.



Rotina

As rotinas são bastante importantes, ajudam-nos a garantir que não nos esquecemos de algo importante, e dão-nos algum controlo a nível sensorial e emocional. A utilização de agendas, calendários e aplicações de rotinas ajudam a garantir que sabe o que vai acontecer e quando. Pode também desenvolver rotinas em aplicações do telemóvel que vão enviando lembretes durante o dia.



Aprender a reconhecer as suas emoções

Cerca de metade dos autistas tem dificuldades em identificar emoções (alexitimia). Não processar ou ter dificuldades em processar o que sente, pode levar a sobrecargas e ansiedade. Faça um pequeno diário ou utilize uma app para ver o que sente no dia a dia, e escreva as situações e o que sentiu no seu corpo (por exemplo, dor de barriga, arrepios) e tente compreender que sentimento pode ser (ver página 14, com roda das emoções).



Proteger-se a si próprio online

Por vezes determinadas notícias e situações podem-nos causar muito stress, mesmo que não nos impactem diretamente. Muitos autistas são hiper-empáticos e absorvem o que acontece à sua volta. Tente apenas seguir pessoas, notícias e jornais, que vão ao encontro dos seus interesses sem serem *triggering*, de forma a evitar ansiedade.



Afaste-se de pessoas tóxicas e situações que fazem com que se sinta sobrecarregado. Isto claro também inclui as redes sociais!

Procure apoio de um psicólogo qualificado

Um bom profissional que possa apoiar a nossa saúde mental é imprescindível. Por vezes no burnout temos pouca capacidade de função executiva, e, portanto, pode ser importante ter apoio externo, mas sempre de quem tem experiência no Autismo.



Meditação, Yoga ou Técnicas de Respiração

Sabemos que este é um pouco cliché, mas na verdade ajuda bastante a conectarmo-nos com o nosso próprio corpo. As técnicas de respiração ajudam também os músculos a relaxar, o que ajuda a gerir o stress. Já existem estudos que confirmam que estarmos mais conscientes do nosso ritmo cardíaco e interoção ajuda a controlar a ansiedade! Podes utilizar um smartwatch para te ajudar a fazer esse controlo, visto que até já existem alguns que avisam caso estejas demasiado ansioso.



Estereotipias

Estereotipias ou stimming são comportamentos de autoestimulação com diferentes funções para neurodivergentes. Apenas quando magoam o autista ou as pessoas à sua volta devem ser alterados. As estereotipias ajudam a: libertar energia, gestão de ansiedade, regulação sensorial e/ou emocional, aumentar a concentração, entre outros. Se tentar eliminar uma estereotipia não prejudicial, esta pode ser substituída por uma de auto-lesão.



Desenvolva pequenos objetivos e metas

Estabeleça pequenos objetivos de tarefas do dia a dia. Num dia, coloque a meta de, por exemplo, tomar banho e trocar de roupa. Ao dar pequenos passos que é capaz de gerir, sente-se melhor por conseguir cada vez mais, sem criar expectativas altas, prazos ou pressão. A expectativa pode causar extrema ansiedade. Seja realista e avance passo a passo, sem pressão. Se não conseguir hoje, pense que não tem problema, e que, com calma, conseguirá amanhã.



Apps que podem ajudar

Comunicação alternativa

Por vezes, se te sentires demasiado cansado, verbalizar pode ser difícil e causar meltdowns/shutdowns. Utiliza uma aplicação de comunicação aumentativa ou alternativa para te ajudar nestas alturas.



Verbo da Adapt4you
(português, com
desconto se fores
associado da APVA)



Grid Player



Leeloo AAC - Autism
Speech App for
Nonverbal Kids



Emergency Chat App
Escrever mensagens
para mostrar em caso
de emergencia



Spoken App



EESpeech AAC Basic

Gestão de tarefas/dia-a-dia

Quando estamos cansados ou em burnout, a função executiva diminui de forma extrema (ou nula). Aqui ficam algumas apps para criar rotinas, lembrar de tarefas e checklists para não te esqueceres de nada importante. Ao retirar o peso de te lembrares para uma aplicação, ficas com mais energia para te lembrares de outras coisas.



Tiimo - Your Visual Daily Planner & To-do (desenhado para neurodivergentes, em breve em português, em parceria com a APVA)



Habitica: Gamify Your Tasks (utiliza tarefas do dia a dia como um jogo, onde ganhas pontos quando terminas algo)



Notion - Notes, Tasks, Wikis



MultiTimer: Multiple timers



Actie: Goal Tracker & Daily Planner by Priority



Google Keep

Regulação emocional

Cerca de 50% dos autistas tem alexitimia, o que significa que vamos ter dificuldade em identificar e exprimir o que estamos a sentir a nível emocional, assim como dificuldades de interoção, que torna difícil distinguir entre algo físico e algo emocional. Estas aplicações ajudam a rastrear o teu humor e energia no dia a dia e a descobrir o que te perturba. Assim que souberes, podes gerir esses fatores para impactar menos o teu humor e energia.



Molehill Mountain
Autistica & King's
College London



Bearable - Symptoms &
Mood tracker



Moodflow: Symptom &
Mood Tracker, Diary



Wysa: stress, sleep &
mindfulness therapy
chatbot



Round Health



DBT Travel Guide

Jogos e Stim

Precisas de fazer uma pausa sensorial mas queres evitar as redes sociais porque te impactam de uma forma negativa? Utiliza um jogo, ou brinquedos stim para te distraíres. Estes podes levar contigo no telemóvel para qualquer lugar. Os jogos são recomendados por autistas, que pela sua usabilidade ou tema, são bastante populares na comunidade.



Animal Crossing



Pokémon GO



Antistress Kit | Fidget Cube



Tap away



Sons da Natureza Para Relaxar e Dormir



Fidget Toys 3D



Dots: A Game About Connecting



Fluid Simulation Free

Ansiedade

A meditação funciona de forma um pouco diferente para autistas. Não tentes “limpar a mente”. Em vez disso, apenas reconhece o teu pensamento e volta a tua atenção para a respiração. Aqui ficam algumas aplicações que te podem ajudar a gerir ansiedade ou ataques de pânico, fazer meditação ou relaxar, e melhorar o teu sono.



Headspace:
Meditation & Sleep



Calm - Meditate,
Sleep, Relax



Loóna: Bedtime Calm
& Relax



InnerHour Self-Care
Therapy: Anxiety &
Depression



Lull - Sleep, Relax,
Refresh



Control and Monitor:
Anxiety, Mood and Self-
Esteem



Rootd - Panic Attack
& Anxiety Relief



Calm Harm - ajuda a
resistir ou controlar
autoagressão



Clear Fear

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA

VOZ DO
AUTISTA

