

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA

VOZ DO
AUTISTA



MANUAL DE BOAS-VINDAS

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

A Associação	3
Regras	3
Objetivos estratégicos	5
O que é o Autismo?	5
Conceito de Neurodiversidade	6
O que causa o Autismo?	7
Diagnóstico	7
Porque queremos dar voz aos autistas?	9
O que iremos realizar para cada “nível” de Autismo?	9
Posso ser ativista?	10
O que é Capacitismo?	10
Tipos de Capacitismo	11
Alguns factos importantes	12
Dicas	13
Aceitação	13
Stim, stim stim	14
Alexitimia	14
Junta-te à comunidade	14
Partilha connosco (quando te sentires confortável!)	15
Livros, podcasts, sites, redes sociais e filmes/séries	15

Autistas - Bem-vindos!

A Associação

A Associação tem como missão providenciar uma plataforma para as diversas vozes de pessoas dentro do Espectro do Autismo, em Portugal, assim como promover a aceitação e inclusão dos autistas nas suas comunidades; através do desenvolvimento de projetos de formação, mentoria, apoio, investigação, inclusão, na área da saúde, educação, emprego, entre outros.

Pretendemos, também, desenvolver parcerias com outras organizações, empresas, autistas e as suas famílias, profissionais de saúde ou de educação, para a criação de uma sociedade inclusiva para autistas e as suas famílias. A associação pauta a sua ação pelo apoio e defesa dos autistas, para lutar pela sua inclusão e aceitação, rejeitando a PEA como doença, mas aceitando-a como Neurodiversidade (diversidade neurológica).

Regras

Para garantirmos que todos nós estamos bem e que não gastamos toda a nossa energia, criámos algumas regras para proteger todos os autistas integrantes:

Regra número 1

A missão da Associação não pode estar acima do bem-estar dos autistas que a integram. Sempre que estivermos perto de um *meltdown*, *shutdown* ou a sentirmo-nos exaustos, dizemos e deixamos outras pessoas trabalhar connosco. Estamos juntos e isto não é um *sprint*. Ninguém tem que pôr o seu bem-estar em causa. Preferimos que se não conseguirem fazer algo, nos digam “não”, do que vos colocar em exaustão ou crise.

Regra número 2

Diversidade - a Associação tem como missão garantir representatividade de todos os autistas, em todo o seu espectro, incluindo autistas negros, LGBTQ+, mulheres, e autistas não falantes, com deficiência intelectual, assim como criar projetos direcionados para estes autistas.

Regra número 3

Temos que criar espaço para sobrecargas: todos nós temos, e é parte de sermos autistas. Em caso de agressividade, podemos trabalhar juntos para redirecionar e tentar desenvolver métodos de gestão. No entanto, não admitimos julgamentos ou tentarem fazer um autista se sentir mal por as ter.

Regra número 4

Estereótipos são bem-vindos: as estereótipos são saudáveis e ajudam-nos a regular a nível sensorial e emocional. Em caso de *stimmings* violentos ou que magoem o autista, podemos tentar redirecionar para outro saudável, mas NUNCA apoiar que o autista pare totalmente de os fazer ou tentar reprimir.

Regra número 5

Zero tolerância a *bullying*, transfobia, racismo, sexismo, homofobia ou qualquer tipo de preconceito.

Regra número 6

União e positivismo devem ser a base da Associação. Apesar de mostrarmos as dificuldades que os autistas passam todos os dias, fazemo-lo para acionar melhorias, mas queremos criar um movimento pró-neurodiversidade e de aceitação.

Regra número 7

A Associação nunca irá apoiar a exposição de sobrecargas de autistas online. Os *shutdowns* ou *meltdowns* são momentos de tremenda vulnerabilidade e a Associação apoia a privacidade e segurança de todos os autistas.

Regra número 8

Os autistas integrantes podem desenvolver os seus próprios projetos (com aprovação geral) e trabalhar no que lhes interessa, e da forma que gostam de trabalhar. A Associação pretende adaptar-se aos autistas, e não fazer com que os autistas se adaptem a nós.

Objetivos estratégicos

1. Promover a consciencialização e aceitação do Autismo
2. Desenvolver parcerias com empresas, pessoas particulares ou projetos para o apoio de autistas e seus familiares
3. Partilha de informação e experiências de vida dos autistas em Portugal e luta contra a desinformação
4. Apoiar da saúde mental, bem-estar e diagnóstico de autistas
5. Apoiar a inclusão de autistas no mercado de trabalho
6. Apoiar a inclusão de autistas na educação
7. Promover inclusão sensorial e acessibilidade no emprego, educação e espaços públicos

O que é o Autismo?

O Autismo não é uma doença. É uma deficiência e uma condição neurológica de desenvolvimento, o que significa que o nosso cérebro se

desenvolveu de forma diferente, comparado com o dos não autistas. Outro exemplo de deficiências de desenvolvimento são o Síndrome de Down e a Paralisia cerebral. Estima-se que 1,76% das pessoas, a nível mundial, são autistas, e apesar de se pensar que afeta mais homens, inicialmente indicando uma proporção para mulheres de 4:1, alguns estudos recentes indicam que poderá ser cerca de 2:1.

Nós nascemos autistas, e iremos continuar autistas durante a nossa vida. Os nossos níveis de necessidade de apoio e dificuldades podem alterar-se ao longo dos anos, e podemos aprender a esconder as nossas dificuldades, mas iremos continuar autistas. O Autismo é, no entanto, uma deficiência. De acordo com o modelo social de deficiência, deficiência é caracterizada pelas barreiras que a sociedade impõe, e não pelas diferenças ou capacidades.

O modelo social deu espaço também para o conceito de neurodiversidade, onde o Autismo é considerado uma variação natural neurológica humana, e que traz pontos fortes com as dificuldades, assim como o deficit de atenção e hiperatividade.

Quando falamos de Espectro do Autismo, é para sublinharmos o espectro de diversidade dentro da condição do Autismo. Somos todos diferentes.

Conceito de Neurodiversidade

O conceito de neurodiversidade foi descrito em 1998 pela socióloga, autista e ativista australiana Judy Singer, que classificou certas condições neurológicas como variações naturais da diversidade humana, como género ou orientação sexual. Assim como existem pessoas de diferentes raças, gêneros, cores de olhos, tipos de cabelo, também existem diferentes cérebros e predisposições neurológicas (funções: cognitiva, afetiva e perceptiva).

Inicialmente o conceito englobava o Autismo, a Perturbação de défice de atenção e hiperatividade, dislexia, dispraxia, disgrafia e Síndrome de

Tourette. Hoje em dia, algumas organizações e pessoas englobam outras condições como a esquizofrenia e doenças mentais crônicas.

O que causa o Autismo?

Ainda não se sabe ao certo. Sabemos que é genético, mas ainda existem algumas variações de genes que não sabemos como se originam. Existem algumas causas ambientais que podem aumentar o risco de Autismo, mas quando falamos sobre causas ambientais, **NÃO** nos referimos a vacinas, alimentos ou causas ambientais para a criança, mas sim causas ambientais que podem afetar a composição genética ou o desenvolvimento neurológico antes e durante o nascimento (não depois). Os fatores de risco dos estudos mais recentes são os seguintes: idade avançada dos pais no momento da concepção, exposição pré-natal à poluição do ar ou certos pesticidas, obesidade materna, diabetes ou distúrbios do sistema imunológico, prematuridade extrema ou peso muito baixo ao nascer, qualquer dificuldade de parto que leve a períodos de privação de oxigênio no cérebro do bebê e ausência vitaminas pré-natais. No entanto, esses fatores por si só não são suscetíveis de causar autismo. Em vez disso, eles parecem aumentar o risco de uma criança desenvolver autismo quando combinados com fatores genéticos.

Diagnóstico

Os traços típicos de autismo são:

1. Dificuldade de reciprocidade emocional, ou seja, iniciar uma conversa com outras pessoas, manter o fluxo de conversa, partilhar interesses e interagir socialmente.
2. Dificuldade com comunicação não verbal, ou dificuldade em entender, decodificar e replicar a linguagem corporal, o contacto visual, a expressão facial, os gestos, etc.

3. Dificuldades em desenvolver, manter e compreender relacionamentos.
4. Movimentos motores estereotipados ou repetitivos, ou uso de objetos ou fala, de forma repetitiva e constante.
5. Insistência em manter rotinas, adesão inflexível a rotinas ou padrões ritualizados de comportamento verbal ou não verbal.
6. Intensidade e foco diferentes em interesses específicos (por exemplo, comboios, política, animais, livros ou algo específico como um comportamento característico de um inseto).
7. Hiper ou hipo-sensibilidade, que são caracterizadas por baixa ou elevada reatividade a estímulos sensoriais, como o som, luz, toque, paladar, dor ou qualquer experiência sensorial.

Claro que somos todos diferentes, e “se conhece um autista, conhece apenas um autista”. Pode apresentar todos destes pontos, ou apenas alguns.

Podemos também ter:

1. Dispraxia - dificuldade com habilidades motoras, como escrever;
2. Ter disfunção executiva, que resulta em dificuldades na organização e realizar tarefas;
3. *Meltdowns* e *shutdows*, que são sobrecargas sensoriais ou emocionais, de forma externa ou interna;
4. Dificuldade na comunicação, desde não falante a mutismo seletivo;
5. Mascarar os nossos traços através de imitar as pessoas não autistas a sua volta;
6. Outras neurodiversidades, incluindo deficit de atenção e hiperatividade.

Para mais informações sobre *guidelines* de diagnóstico em crianças e adultos, e o que fazer se suspeitar de autismo, consulte www.vozdoautista.pt/diagnostico.

Porque queremos dar voz aos autistas?

Historicamente, o ativismo no Autismo foi liderado por pais e profissionais de saúde. Recentemente, a nível mundial surgiu um maior movimento de auto-advocacia pelos nossos direitos, com o aumento do diagnóstico em adultos e o desenvolvimento de comunicação alternativa. Dificilmente podemos falar por outros autistas. Temos diferentes necessidades, dificuldades, pontos fortes, e achamos importante organizar a luta pelos nossos direitos de forma que toda a diversidade do espectro possam participar e contribuir. Apenas conseguimos representar verdadeiramente os autistas, se os incluirmos, com toda a sua diversidade.

Claro que também queremos familiares, profissionais de saúde, terapeutas, professores e todas as pessoas envolvidas na melhoria das condições de vida dos autistas, mantendo a visão dos autistas centralizada no nosso trabalho. Juntos somos mais fortes.

O movimento de auto-advocacia na deficiência tem o *slogan* de “Nada sobre nós, sem nós”, que a Associação Portuguesa Voz do Autista também adotou, por considerarmos que devíamos ser incluídos nas decisões que afetam as nossas vidas, assim como sermos os líderes das nossas próprias histórias.

O que iremos realizar para cada “nível” de Autismo?

O ser de “alto” ou “baixo” funcionamento tenta categorizar diferentes necessidades em poucas categorias, e podem muitas vezes prejudicar o apoio e necessidades individualizadas de cada autista, e, portanto, preferimos falar de necessidades específicas, como comunicação ou

seletividade alimentar, do que propriamente ser “menos” ou “mais” autista. Este conceito ignora as dificuldades de quem é considerado leve, e ignora a potencialidade de quem é considerado severo.

Ao longo da nossa vida, a forma como o Autismo nos impacta pode variar, e os nossos “níveis” podem variar. Com isto, não iremos ignorar o facto de alguns autistas necessitarem mais apoio com comunicação, por exemplo, do que outros, e iremos desenvolver projetos específicos para necessidades de apoio específicas, de forma a aumentar o bem-estar, condições de vida e independência de todos os autistas. Somos todos diferentes, e somos todos autistas.

Posso ser ativista?

Qualquer pessoa pode ser ativista, e existem diferentes formas para os autistas nos ajudarem na luta pelos nossos direitos. Podem partilhar textos sobre as vossas experiências (seja com nome ou anónimo), podem ser membros ativos e desenvolver (ou criar) projetos, podem nos apoiar financeiramente para podermos realizar os projetos. Quanto mais vozes autistas tivermos a direccionar-nos, mais mudanças iremos conseguir fazer.

Para além do ativismo político, acima de tudo temos que ser ativistas pelos nossos direitos pessoais no nosso dia-a-dia, o que passa pelo empoderamento dos autistas em Portugal para lutarem pelos seus direitos.

O que é Capacitismo?

Capacitismo é a discriminação e o preconceito contra pessoas com deficiência, seja doença crónica ou mental, Autismo, problemas auditivos, deficiência física, entre outros.

O capacitismo pressupõe que pessoas com deficiência são “inferiores” a quem não tem incapacidades.

Tipos de Capacitismo

1. Infantilização de adultos: Não trate adultos autistas ou com deficiência como crianças. Se é adulto, trate como adulto, independentemente da “idade mental”

2. Falta de acessibilidade: Acessibilidade não são apenas rampas, mas interpretes de língua gestual, legendas, letras que contrastam com o fundo, gestão sensorial (gestão de sons, luzes, entre outros), entre muitas outras iniciativas.

3. “Inspiração”: Pessoas com incapacidades não existem para fazer o mundo se sentir “inspirado”. A única razão para termos que ultrapassar dificuldades é por não desenharem a sociedade a contar connosco. Quando alguém é bem-sucedido contra “todas as probabilidades”, é porque as probabilidades estão contra nós.

4. Linguagem: O mais óbvio. Usar doenças/transtornos/incapacidades ou apenas diferenças como insulto reforça que essas pessoas são tão “indesejadas” que podem ser usadas como insulto. Não use “autismo político”, por exemplo, para descrever falta de empatia ou atenção. É errado e preconceituoso.

5. Minimização da deficiência: Dizer “não parece autista” não é um elogio, pois implica que ser autista é algo “indesejado” e é melhor não se parecer com um. Autismo é uma deficiência invisível, e não pode identificar um autista pela aparência.

6. Assumir que não têm deficiência: muitas deficiências são invisíveis e não têm cara. Doenças mentais, e crónicas, Autismo, problemas auditivos, são invisíveis. Não duvide de uma incapacidade só porque não a vê.

7. Falta de representatividade: A falta de representatividade tem duas vertentes: a falta de representatividade em televisão, filmes, entrevistas; e a falta de representatividade nas organizações sem fins lucrativos

e/ou organizações políticas que tomam decisões por nós. Exemplo: convidar pessoas não autistas para falar sobre experiências dos autistas, ou organizações para o Autismo não terem autistas nos quadros ou como consultores.

8. Sentir pena: As nossas dificuldades normalmente estão relacionadas com a falta de espaço na sociedade para pessoas como nós e falta de tolerância para as nossas diferenças, não com quem somos. Nós não somos menos, somos diferentes.

9. Assumir falta de capacidade: Só porque temos uma deficiência, não significa que não temos habilidades. Só por sermos não verbais, não significa que não somos inteligentes. Só por sermos autistas, não significa que somos más mães. Só por termos uma cadeira de rodas, não significa que não somos independentes.

10. Capacitismo internalizado: Quando pensamos menos de nós próprios e das nossas capacidades, ou temos ideias capacitistas, mesmo sendo pessoa com deficiência. Todos somos capacitistas, e precisamos de desconstruir essas ideias.

É importante reconhecermos os tipos de capacitismo em nós e nos outros, e evitar que aconteça, para uma sociedade mais inclusiva e representativa.

Pessoas com deficiência são a maior minoria no mundo, e a única em que qualquer pessoa se pode juntar a qualquer momento da sua vida.

Alguns factos importantes

1. Autismo não é uma doença. Doença implica estar doente, e inclusive poder morrer da doença. Ninguém morre de Autismo, nem existe qualquer cura.

2. O Autismo não afeta apenas meninos. As meninas também podem ser autistas, mas como aparentam ter uma maior facilidade de esconder os seus próprios traços, são menos diagnosticadas.
3. Vacinas não causam Autismo. Essa teoria foi descredibilizada por diversos estudos.
4. Existem autistas adultos, que precisam de apoio para ter uma vida independente.
5. Todos os autistas comunicam, mesmo se não verbalizarem. Comunicação alternativa é comunicação, seja por gestos, linguagem gestual, PECS, AAC, entre outros.
6. A inteligência dentro do espectro é tão variável quanto na população em geral. Não existem apenas autistas com deficiências intelectuais ou génios.

Dicas

Com a Associação, também queremos que vocês autistas se conheçam melhor a vocês próprios. Ouvir o nosso corpo e mente é importante e o autocuidado é essencial. Portanto, aqui seguem algumas dicas que vos podem ajudar no dia-a-dia:

Aceitação

Por vezes podemos ter dificuldades em aceitar todos os nossos traços autistas, e sentirmos que podemos ser quem realmente somos. Nesta Associação lutamos pela nossa própria aceitação também. Os nossos traços autistas são importantes e não precisam de esconder quem és connosco, nem mascarar. Queremos um espaço seguro para sermos quem somos, e queremos que te aceites totalmente por quem és.

Stim, stim stim

Estereotípias são essenciais. Muitas vezes em crianças nos disseram que não é normal ou que é estranho. Na realidade, é uma parte essencial de ser autista, e ajuda-nos a regularmo-nos diariamente e garantirmos que não temos uma sobrecarga.

Alexitimia

Cerca de 50% dos autistas tem alexitimia, que significa que temos dificuldade em identificar e descrever o que sentimos emocionalmente, assim como identificar nos outros. Autistas descrevem ter uma “bola” de emoções em que não conseguem separar individualmente cada emoção que estão a sentir e acabam por se descrever como “cansado/a” ou “ansioso/a”. Se é o seu caso, pode ajudar manter um diário com a descrição do que sentiu a nível do seu corpo (dores de cabeça, borboletas no estômago, entre outros) e os seus pensamentos. Pode ajudar a identificar o que sente nessa altura, racionalizar e ajudar a processar emoções. Pode também ajudar a identificar na próxima vez que sentir o mesmo.

Junta-te à comunidade

A APVA tem grupos de apoio para autistas adultos aos quais pode aceder online e de forma gratuita. Pode aceder ao formulário de registo em www.vozdoautista.pt.

No Facebook, aconselhamos o Grupo de Apoio a Autistas em Portugal, que apesar de não ser um grupo gerido pela APVA, podemos partilhar livremente aquilo que sentimos, fazer perguntas a outros autistas, ou apenas desabafar. Pode aceder em:

<https://www.facebook.com/groups/638020086872953>

Temos também um canal no Discord onde pode conversar com outras pessoas da comunidade em: <https://discord.gg/uy5wgMhkEy>

Ou ainda encontrar autistas através da *#ActuallyAutistic* e fazer perguntas diretamente a autistas através do *#AskAutistics* no Twitter.

Partilha connosco (quando te sentires confortável!)

Seja de forma anónima ou com o teu nome, partilha connosco a tua experiência de ser autista, assim como as tuas ideias, projetos, necessidades. A Associação está aqui para te dar voz! Se quiseres desenvolver algo que aches que vai ajudar outros autistas, fala connosco. No entanto, queremos garantir o conforto de todos os autistas que nos integram, e nunca precisas de partilhar algo com que não te sintas confortável.

Livros, podcasts, sites, redes sociais e filmes/séries

- Livros

(Em português):

- “O Menino de Deus” - João Carlos da Costa
- “O Que Me Faz Pular” - por Naoki Higashida
- “A Diferença Invisível” - Mademoiselle Caroline e Julie Dachez
-
- As Crianças de Asperger - Edith Sheffer
- O Cérebro Autista: pensando através do espectro - Temple Grandin e Richard Panek
- Outra Sintonia. A História do Autismo - John Donvan e Caren Zucker

(Em inglês):

- “Autistic Community and the Neurodiversity Movement” - Steven K. Kapp

- “Autism & Asperger Syndrome in Adults (Overcoming Common Problems)” – por Dr Luke Beardon
- “All Cats Are on the Autism Spectrum” por Kathy Hoopmann
- “Disability Visibility: First-Person Stories from the Twenty-First Century” por Alice Wong
- “Divergent Mind: Thriving in a World That Wasn’t Designed for You” por Jenara Nerenberg
- “I Overcame My Autism and All I Got Was This Lousy Anxiety Disorder: A Memoir” por Sarah Kurchak
- “Loud Hands: Autistic People, Speaking” por Autistic Self Advocacy Network
- “NeuroTribes: The Legacy of Autism and How to Think Smarter About People Who Think Differently” por Steve Silberman
- “Sincerely, Your Autistic Child: What People on the Autism Spectrum Wish Their Parents Knew About Growing Up, Acceptance, and Identity” por Emily Paige Ballou
- “Stim: An Autistic Anthology” por Lizzie Huxley-Jones
- “The Guide to Good Mental Health on the Autism Spectrum” por Emma Goodall e Jane Nugent
- “The Warner Boys” por Ana e Curt Warner
- “The Spectrum Girl’s Survival Guide” por Siena Castellon
- “The Autistic Trans Guide to Life” Yenn Purkis e Wenn Lawson
- “The Secret Life of a Black Aspie, a Memoir” por Anand Prahlad
- “Women and Girls with Autism Spectrum Disorder: Understanding Life Experiences from Early Childhood to Old Age” por Sarah Hendrickx

Ficção

- “The Electricity of Every Living Thing: A Woman’s Walk in the Wild to Find Her Way Home” por Katherine May
 - “A Room Called Earth” por Madeleine Ryan
 - “Paws” por Kate Foster
 - “Get a Grip, Vivy Cohen!” por Sarah Kapit
 - “A Kind of Spark Book” por Elle McNicoll
 - “Kids Like Us” por Hilary Reyl
 - “The State of Grace” por Rachael Lucas
 - “Ginny Moon” por Benjamin Ludwig
 - “Meesha Makes Friends” por Tom Percival
 - Coleção “Pablo” por Pablo
 - “The Curious Incident of the Dog in the Night-Time” por Mark Haddon
- Podcasts:
 - “*The Different Minds*” por John Offord: Neurodiversidade
 - “Em Diálogo” por Mariana Machado: Causas e ativismo em Portugal
 - “Introvertendo” – Autismo por autistas: Autismo
 - “Spectre Brasil” - Autismo
 - “*Heumann Perspective*” por Judy Heumann: Deficiência
 - “*Disability Visibility*” por Alice Wong: Deficiência
- Sites:
 - Spectrum women: www.spectrumwomen.com
 - Spectrum News: www.spectrumnews.org
 - Autistic Self Advocacy Network US: <https://autisticadvocacy.org/>
 - National Autistic Society UK: <https://www.autism.org.uk/>

- Autistic women and Non-binary network US:
<https://awnnetwork.org/>
- Lydia Brown, Blog Autistic Hoya, ativista:
<https://www.autistichoya.com/>
- Livro Comunidade Autista e o Movimento da Neurodiversidade (em inglês):
https://researchportal.port.ac.uk/portal/files/16791605/Autistic_Community_and_the_Neurodiversity_Movement.pdf
- Sara Rocha blog, ativista: www.dataactivism.com
- Associação Brasileira para Ação por Direitos das Pessoas Autistas (Abraça): <https://abraca.net.br/>
- Dr. Pedro Rodrigues (não autista, mas especialista na área), blog: www.autismonoadulto.com
- Autism Europe: <https://www.autismeurope.org/>
- Autistic UK: <https://autisticuk.org/>

- Redes Sociais:
 - @Autieselfcare
 - @autism_sketches
 - @fidgets.and.fries
 - @neurodifferent
 - @the.autisticats
 - @the.chronic.couple
 - @theautisticlife
 - #ActuallyAutistic
 - #AskingAutistics
 - #AllAutistics
 - @autismoemporgues
 - @aosomdosilencio
 - @smile_its_autism

- João Carlos Costa (Facebook)
 - Grupo de Apoio aos Autistas em Portugal (Facebook)
 - @heyautista
 - @seeufalarnaosaidireito
 - @lucas_atipico
 - @ativismoautista
-
- Filmes e Séries
 - Everything's Gonna Be Okay (série) - Hulu -
https://www.youtube.com/watch?v=pyt_e5OeoeI
 - Loop (short) e Float (short)- Disney-Pixar -
<https://www.youtube.com/watch?v=F5ERUwmf2NA>
 - The Reason I Jump (documentário) - Online -
https://www.youtube.com/watch?v=J9ZxvR_cm94
 - The A Word (série) - BBC -
<https://www.youtube.com/watch?v=kIHB1otO-UA>
 - She-Ra and the Princesses of Power (Desenho animado) - Netflix -
<https://www.youtube.com/watch?v=GsgMkAWB6IY>
 - Pablo (Desenho animado) - BBC -
<https://www.youtube.com/watch?v=lw3QLzTq4LM>
 - I Am Greta (documentário) - Hulu -
<https://www.youtube.com/watch?v=xDdEWkA15Rg>
 - Citizen Autistic (documentário) -
<https://www.youtube.com/watch?v=AAA764710-g>
 - Listen (documentário/short) -
<https://www.youtube.com/watch?v=H7dca7U7GI8>
 - Wretches and Jabberers (documentário) -
<https://www.youtube.com/watch?v=2FilyJJRcOE>

- Keep the Change (filme) -
<https://www.youtube.com/watch?v=rLAwe5KRyig>
- Aspergers And Me (Chris Packham documentário) -
<https://www.youtube.com/watch?v=x4tLlzMgJM>
- In a Beat (filme) -
<https://www.youtube.com/watch?v=WBlge8kXdR0>

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA

VOZ DO
AUTISTA

