



Um projeto cofinanciado pelo



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Guia metodológico

Pessoas autistas vítimas de violência: Estratégias e acomodações para um atendimento de qualidade



AntiRenascer
AUTISMO SEM VIOLÊNCIA

Ficha Técnica

Título

Guia Metodológico: Pessoas autistas vítimas de violência: Estratégias e acomodações para um atendimento de qualidade

Desenvolvido no âmbito do projeto “AutiRenascer – Autismo sem violência”, cofinanciado pelo INR, I.P.

Coordenação do projeto

Associação Portuguesa Voz do Autista

Coordenação do Guia

Associação Portuguesa Voz do Autista

Data de publicação

Dezembro de 2024

Índice

A Associação Portuguesa Voz do Autista	2
O projeto “AutiRenascer – Autismo sem violência”	3
Sobre o Guia	5
Autismo e características gerais das pessoas autistas	6
Principais características das pessoas autistas	8
O que são “estereotipias”?	9
O que são sensibilidades sensoriais?	10
Função executiva.....	12
O que é o “mascaramento” ou “camuflagem”?	13
O que é a Alexitimia?	15
Sobrecarga sensorial/emocional: Como lidar com crises e apoiar a pessoa autista? ...	19
O que é um <i>meltdown</i> ?.....	19
O que é um <i>shutdown</i> ?	20
Como antecipar uma crise?	21
Estratégias preventivas	22
Como atuar perante uma crise?	24
Intervenção por parte de forças policiais durante uma crise: Aspectos importantes	26
Estratégias para promover a autorregulação	28
Acomodações	28
Acomodações sensoriais.....	28
Adaptações na comunicação e interação.....	30
Principais pontos a ter em conta quando comunica/interage com uma pessoa autista	30
Recursos.....	33
Recursos sobre Autismo	33
Sugestões de leitura, websites, podcasts, redes sociais, filmes e séries sobre Autismo	33
Sugestões de vídeos explicativos sobre Autismo.....	33
Gestão de crises (Meltdown)	34



Sugestões de websites de organizações no âmbito do Autismo	34
Legislação e documentos orientadores (deficiência)	35
Enquadramento legal sobre normas internacionais e da UE em matéria de acesso à justiça para pessoas com deficiência	36
Recursos, Publicações e Manuais de boas práticas na área da violência.....	36

Nota prévia

De acordo com um estudo realizado pela European Council of Autistic People (EUCAP) em 2022, as pessoas com deficiência, nomeadamente as pessoas autistas, correm um risco significativamente maior de sofrer vários tipos de violência, comparativamente às pessoas sem deficiência.

O estudo realizado pela Associação Portuguesa Voz do Autista (APVA) no âmbito do projeto “AutiRenascer – Autismo sem Violência”, revelou que 76,5% (N=39) dos/as participantes experienciaram alguma forma de violência ou abuso, e 93,6% (N=44) foram vítimas de violência mais do que uma vez.

No que diz respeito às principais necessidade e dificuldades sentidas por parte dos/as participantes quando recorreram aos serviços de apoio, destacaram-se, sobretudo, a falta de informação sobre outros serviços existentes, receber informações claras sobre os procedimentos a adotar, a transmissão de mais segurança por parte de quem estava a realizar o atendimento, estar mais informado/a sobre os seus direitos, e ser ouvido/a e respeitado/a quanto às necessidades de acomodações. Para além disso, mais de metade dos/as participantes partilharam ter sentido necessidade de haver uma comunicação mais clara e acessível e profissionais mais informados/as sobre o Autismo.

Foi neste sentido, e para colmatar estas barreiras e necessidades identificadas, que se desenvolveu o presente Guia, com o objetivo de proporcionar um melhor atendimento às pessoas autistas vítimas de violência.

A Associação Portuguesa Voz do Autista

A Associação Portuguesa Voz do Autista (APVA) é uma Organização não Governamental de Pessoas com Deficiência (ONGPD), sem fins lucrativos, com sede em Aveiro e com delegações em Coimbra, Porto, Lisboa, Guimarães, Setúbal e Caldas da Rainha.

A APVA é uma organização de autoadvocacia na área do Autismo, e é composta por pessoas autistas adultas, pais e mães de crianças autistas e profissionais de saúde/educação autistas. Somos uma associação de autistas, para autistas.

A missão da APVA é providenciar uma plataforma para as diversas vozes de pessoas autistas em Portugal, assim como promover a aceitação e inclusão das mesmas nas suas comunidades, através do desenvolvimento de projetos, nacionais e internacionais de formação, mentoria, apoio, investigação e inclusão, na área da saúde, educação, emprego, entre outros. Além disso, tem vindo a desenvolver parcerias com diversas organizações, empresas, instituições de ensino, profissionais de saúde, entre outras, com o intuito de promover uma sociedade mais inclusiva para as pessoas autistas e as suas famílias.

A abordagem da APVA foca-se no apoio e na defesa dos direitos das pessoas autistas, promovendo a sua inclusão e aceitação. A organização recusa a visão médica que vê o Autismo como uma doença e adota uma perspetiva neuroafirmativa, que valoriza e acolhe a neurodivergência

Conheça mais sobre o trabalho da APVA em www.vozdoautista.pt

O projeto “AutiRenascer – Autismo sem violência”

O projeto “AutiRenascer – Autismo sem violência”, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, INR, I.P., tem como principal objetivo melhorar o atendimento e acompanhamento especializado de pessoas autistas que estejam a ser, ou tenham sido, vítimas de violência. O projeto é coordenado pela Associação Portuguesa Voz do Autista (APVA) e contou com a parceria da Associação de Mulheres contra a Violência (AMCV), Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), e a CERCIAAG.

Objetivos do projeto:

- Identificar as principais dificuldades e necessidades das pessoas autistas no acesso a serviços de apoio, justiça e abrigos;
- Formação sobre as características, dificuldades e necessidades das pessoas autistas;
- Capacitar profissionais para um atendimento de qualidade adaptado às necessidades específicas das pessoas autistas;
- Contribuir para o aumento do conhecimento das pessoas autistas sobre os vários tipos de violência, e como proceder perante uma situação de violência;
- Empoderar as pessoas autistas vítimas de violência, através do aumento da literacia dos seus direitos.

Componentes do projeto:

- Estudo sobre as necessidades e dificuldades das pessoas autistas no acesso aos serviços de apoio, justiça e abrigos, no contexto nacional;
- Questionário dirigidos a pessoas autistas para identificação das suas principais necessidades e dificuldades;
- Questionários dirigidos a Profissionais de Estruturas de Apoio à Vítima, e a Forças Policiais, Agentes de Proteção Civil, Magistrados/as e Advogados/as

para identificação das suas principais necessidades e dificuldades no atendimento de pessoas autistas;

- Formação para Profissionais de Estruturas de Apoio à Vítima, e para Forças Policiais, Agentes de Proteção Civil, Magistrados/as e Advogados/as sobre Autismo, estratégias de comunicação e interação, acomodações, sensoriais, como intervir em situação de crise, entre outros;
- “Guia metodológico Pessoas autistas vítimas de violência: Estratégias e acomodações para um atendimento de qualidade” destinado a profissionais;
- “Guia de apoio para pessoas autistas: Violência e acesso aos serviços de suporte” destinado a pessoas autistas;
- Campanha “16 Dias de Ativismo” pela prevenção e combate da violência contra as pessoas autistas;
- Webinar final para apresentação dos produtos e resultados do projeto.

Sobre o Guia

Este Guia tem como objetivo poder ser utilizado como um instrumento de consulta para profissionais que trabalhem da área da violência, sempre que se deparem com uma vítima autista. O Guia disponibiliza de uma forma sintética, informações sobre as principais características das pessoas autistas, e as acomodações e estratégias para a realização de um atendimento inclusivo, centrado na pessoa e nas suas necessidades específicas.

O Guia pode ser utilizado por profissionais das Estruturas de Apoio à Vítima, forças policiais, agentes de proteção civil, magistrados/as e advogados/as, autarquias, serviços sociais, instituições de saúde mental, bem como por todas as pessoas interessadas.

Caso se depare com uma situação de violência contra uma pessoa autista e necessitar de apoio, pode entrar em contacto connosco através de apoio@vozdoautista.pt

Autismo e características gerais das pessoas autistas

O Autismo é uma condição do neurodesenvolvimento, que se manifesta desde a infância e é de caráter permanente. Isto significa que o Autismo não é uma doença e como tal não tem cura.

O Autismo abrange uma ampla gama de características, incluindo diferentes maneiras de se relacionar socialmente, interesses específicos e padrões de pensamento próprios, bem como uma sensibilidade sensorial variável. As pessoas autistas têm, assim, formas únicas de processar informação, comunicar e interagir com o mundo.

O Autismo é um espectro. Isto significa que cada pessoa autista tem o seu próprio perfil, com forças e desafios individuais. O espectro do autismo não consiste numa linha contínua, na qual, numa extremidade, estão as pessoas autistas de “baixo funcionamento” ou “autismo severo”, e, na outra, as de “alto funcionamento” ou “autismo leve” (figura 1). Em vez disso, deve ser entendido como algo circular, que reflete a diversidade de dificuldades e necessidades de apoio que uma pessoa autista pode apresentar (figura 2).

O que se pensa que é



Figura 1 Continuum Autista

O que realmente é



Figura 2 Espectro do Autismo

Isto significa que cada pessoa autista tem uma personalidade e características únicas, e pode necessitar de mais ou menos apoio na sua vida diária. Uma maior necessidade de apoio está frequentemente associada a coocorrências comuns no Autismo, como apraxia, afasia, dispraxia, e doenças crónicas, como artrite reumatoide, Síndrome de Ehlers-Danlos, Epilepsia, Deficiência Intelectual, entre outras.

A APVA defende uma abordagem neuroafirmativa que coloca em destaque a importância de valorizar e respeitar estas diferenças, sem tentar forçar uma adaptação a normas sociais existentes. Em vez de ver o Autismo através da lente da "cura" ou "normalização", esta abordagem encoraja a sociedade a adaptar-se para criar ambientes inclusivos e acessíveis, onde todas as formas de expressão, comunicação e interação sejam aceites, valorizadas e respeitadas.

Principais características das pessoas autistas

Algumas das principais características das pessoas autistas são:

- **Diferenças na comunicação:** As pessoas autistas podem comunicar de forma diferente. Algumas preferem uma comunicação direta e clara, enquanto outras podem usar formas não verbais, como gestos ou dispositivos de apoio à comunicação. Cada forma de expressão deve ser respeitada.
- **Interesses específicos:** Muitas pessoas autistas têm interesses profundos e apaixonados por temas específicos, o que pode levar a um grande conhecimento ou competências detalhadas nessas áreas. Estes interesses são uma fonte de alegria e especialização e devem ser vistos como uma força, não como uma obsessão.
- **Sensibilidade sensorial:** Algumas pessoas autistas são mais sensíveis a estímulos sensoriais como o som, luzes, texturas ou cheiros e podem ficar sobrecarregadas quando esses existem em demasia. Pode consultar mais informações sobre as sensibilidades sensoriais nas páginas 10 a 12.
- **Formas de socialização próprias:** As interações sociais das pessoas autistas podem ser diferentes das normas tradicionais, o que não significa que não queiram socializar, mas sim que o fazem de formas diferentes. Elas podem preferir interações mais diretas, honestas, ou precisar de mais tempo a sós para recarregar energias.
- **Processamento único de informação:** O cérebro autista pode funcionar de formas que promovem uma atenção mais detalhada e uma abordagem lógica ou criativa para resolver problemas. Este processamento único permite a expressão de formas de pensamento inovadoras e originais. O processamento da informação pode por vezes ser mais demorado, especialmente quando se encontram numa situação que lhes está a provocar alguma sobrecarga.
- **Necessidade de rotina e previsibilidade:** Para muitas pessoas autistas, a estrutura e a rotina oferecem um sentido de segurança. Isso ajuda a reduzir a ansiedade em ambientes imprevisíveis. Valorizar essa necessidade é

importante para promover o bem-estar. Não se trata de um pensamento rígido ou inflexível, mas sim da necessidade de previsibilidade e segurança.

O que são “estereotipias”

As “estereotipias” são comportamentos/movimentos repetitivos de autoestimulação e/ou autorregulação que ajudam a regular o próprio corpo e aumentam a concentração e foco. Pensava-se que as estereotipias não tinham valor inerente, mas hoje sabe-se que têm.

De acordo com a comunidade autista, algumas das funções das estereotipias são:

- Acalmar a ansiedade;
- Gerar consciência do próprio corpo;
- Gerir sobrecarga sensorial;
- Gestão emocional;
- Aumentar o foco e a concentração;
- Comunicação de estado emocional e sensorial.

Exemplos de estereotipias são:

- Rodopiar;
- Saltar;
- Abanar as mãos ou o corpo;
- Ecolalia (repetir palavras, frases, trechos de uma música, sons, etc.);
- Mexer no cabelo;
- Entre outras.



A menos que a estereotipia coloque a pessoa em risco (por exemplo, bater com a cabeça, morder-se repetidamente, entre outras), ela não deve ser impedida, pois tem, como referido, funções que podem ser determinantes para a pessoa autista se conseguir autorregular. Existem algumas abordagens terapêuticas que têm como

objetivo eliminar as estereotípias e tornar a pessoa “menos autista”. Isto tem vindo a ser relatado por várias pessoas como prejudicial e altamente traumático.



Na secção “Recursos” poderá encontrar alguns vídeos nos quais pessoas autistas explicam o que são estereotípias e quais as suas funções.

O que são sensibilidades sensoriais?

As pessoas autistas podem ter alterações em um ou mais dos diferentes sentidos que interagem entre si. Para além dos 5 sentidos mais conhecidos - audição, visão, olfato, toque, paladar - as pessoas autistas muitas vezes apresentam também alterações no processamento de outros três sentidos: a Interocepção¹, a Propriocepção² e o Vestibular³.



Clique [aqui](#) para visualizar um pequeno vídeo explicativo sobre a Interocepção.



Clique [aqui](#) para visualizar um pequeno vídeo explicativo sobre a Propriocepção.

As pessoas autistas têm frequentemente sensibilidades sensoriais mais intensas, podendo reagir de forma acentuada a estímulos como luz, som, textura, cheiro, toque e

¹ A interocepção é a capacidade de o cérebro sentir as sensações internas do corpo, como fome, sede, cansaço, ansiedade, etc. É através da interocepção que podemos avaliar a nossa própria saúde e bem-estar.

² A propriocepção é a capacidade de o cérebro perceber a posição e o movimento do nosso corpo no espaço. É graças a essa percepção, que podemos caminhar, correr, dançar e realizar outras atividades que requerem coordenação e equilíbrio.

³ O sentido vestibular é o sistema sensorial responsável por perceber o equilíbrio e a orientação espacial do corpo. Ele deteta mudanças na posição e movimento da cabeça, ajudando a manter a postura e o equilíbrio.

temperatura, entre outros. Estas sensibilidades podem aparecer como **hipersensibilidade** ou **hiposensibilidade**.

- Pessoas com **hiposensibilidade** podem necessitar de mais estímulo, e procurar por ele através de diferentes formas.
- Pessoas com **hipersensibilidade** necessitam, por norma, de menos estímulos, evitando os mesmos.

Na figura 3 podem ser observados alguns exemplos.

Sentido	Hipossensibilidade	Hipersensibilidade
Audição	Ecolalia; colocar música muito alto; etc.	Evitar sons; colocar mãos sobre os ouvidos; sons são dolorosos; etc.
Visão	Adorar luzes; cores; reflexos e movimentos; etc.	Ficar sobrecarregado/a com desenhos coloridos; luzes intensas; etc.
Olfato	Adorar cremes, shampoos, perfumes; etc.	Fugir de cheiros intensos; sentir náuseas; etc.
Paladar	Adorar comidas com sabor intenso, picantes e especiarias; etc.	Só comer comida sem sabor
Toque	Adorar abraços apertados e empilhar cobertores para dormir ou regular ansiedade; etc.	O toque pode ser doloroso
Interocepção	Não saber quando se tem fome, sede ou dor, etc.	Ter a sensação constante de que precisa de ir à casa de banho
Propriocepção	Pode ser “desajeitado/o” e ir contra tudo; ter pouca noção de onde o corpo está no espaço; etc.	Exercício físico ou determinadas posições podem ser desconfortáveis e causar tonturas; etc.
Vestibular	Adorar dar piruetas; rodar no mesmo sítio; andar de baloiço; etc.	Enjoar com demasiado movimento (por exemplo andar de carro)

Figura 3 Exemplos de estímulos procurados ou evitados por parte de pessoas autistas com hipossensibilidade ou hipersensibilidade.

Para além disso, existem ainda sensibilidades sensoriais mistas, que podem variar consoante a circunstância, cansaço, contexto, entre outros. Em situação de sobrecarga, uma pessoa que habitualmente não tem determinada hipersensibilidade, pode começar a reagir a estímulos sensoriais os quais normalmente tolera sem problema.

Exemplo: Uma pessoa com hipersensibilidade auditiva e olfativa, numa situação em que esses dois sentidos já estão muito sobrecarregados, pode começar a reagir ao estímulo visual, podendo levar isso a uma sobrecarga ainda maior (e eventualmente a uma crise).

Estas sensibilidades sensoriais podem afetar o dia-a-dia da pessoa, requerendo por vezes adaptações e acomodações para assegurar conforto e bem-estar, e evitar a sobrecarga.



Consulte as páginas 28 a 30 para informações sobre Acomodações sensoriais.

Função executiva

A função executiva é como o CEO do cérebro, que organiza, gere, decide e executa uma determinada tarefa.

É uma das áreas onde pessoas autistas (e com outras neurodivergências) tendem a ter dificuldades, e inclui os processos cognitivos que facilitam a organização de pensamentos e atividades, a priorização de tarefas, a gestão eficiente do tempo e a tomada de decisões eficazes.



Exemplos de dificuldades relacionadas com a função executiva:

- **Gestão de tempo:** dificuldade em perceber a passagem do tempo, estabelecer limites de tempo e prazos e utilizá-lo de forma eficaz. Isto pode resultar no incumprimento de horários e prazos estabelecidos.
- **Memória de trabalho:** dificuldade em lembrar a informação necessária ou instruções para completar uma tarefa.
- **Organização:** dificuldade em organizar o trabalho existente, gerir várias tarefas ao mesmo tempo e perda ou esquecimento de material.
- **Impulsividade:** dificuldade em reconhecer emoções e necessidades, controlar impulsividade e processar toda a informação antes de agir.
- **Iniciar tarefas:** dificuldade em iniciar tarefas, identificar por onde começar e cumprir prazos.
- **Autogestão e Autorregulação:** dificuldade em identificar e expressar necessidades de regulação, regular os pensamentos e as reações e responder eficazmente às suas necessidades.
- **Pensamento flexível:** dificuldade em adaptar-se ou responder a mudanças imprevistas ou alterar planos devido à ansiedade e insegurança geradas por essas situações.
- **Planeamento e priorização de tarefas:** dificuldade em estabelecer objetivos e metas, organizar e definir prioridades para cada tarefa e dividi-las em etapas.
- **Atenção e foco:** manter a concentração durante a totalidade de uma tarefa sem se distrair e mudar o foco entre tarefas.

O que é o “mascaramento” ou “camuflagem”?

O mascaramento ou camuflagem caracteriza-se pela aprendizagem e prática de comportamentos de interação social e comunicação observados em pessoas neurotípicas, escondendo ou “mascarando” comportamentos que possam ser vistos como “estranhos” ou socialmente desadequados. Muitas pessoas autistas investem

diariamente um esforço considerável em monitorizar e modificar o seu comportamento, para serem socialmente aceites e incluídas.

Algumas formas de mascarar incluem:

- Esconder estereotípias (movimentos repetitivos);
- Mascarar dificuldades na interação social, imitando a comunicação não verbal das outras pessoas;
- Imitar expressões, sotaques, formas de falar, vestir ou agir;
- Fingir que está a escrever algo para não ter de estabelecer contacto visual;
- Pensar demasiado nas conversas que teve e analisá-las para saber o que dizer da próxima vez, desenvolvendo guiões.

A camuflagem pode ser praticada de forma consciente ou de forma inconsciente (em que a pessoa não se apercebe de que o está a fazer).

Vários estudos revelam que o mascaramento pode levar a:

- Desenvolvimento de problemas de saúde mental como depressão e ansiedade;
- Desenvolvimento de burnouts ou regressão autista;
- Aumento da probabilidade de suicídio;
- Crises de identidade;
- Aumento de vitimização de violência e abuso.

A dificuldade em entender e reagir adequadamente a interações sociais pode levar ao isolamento, tornando a pessoa mais vulnerável, já que a falta de suporte social pode aumentar a exposição a comportamentos abusivos ou intimidações.

De que forma pode o mascaramento influenciar uma entrevista/depoimento?

Durante uma entrevista ou depoimento, a pessoa autista pode estar a fazer uma monitorização extrema de todo o seu comportamento, para que este pareça “correto” de acordo com as normas sociais.

A concentração e esforço para estabelecer contacto visual, falar de forma “correta”, manter uma expressão facial adequada, manter uma postura corporal “certa”, entre outros, pode influenciar a capacidade de a pessoa processar a informação que lhe está a ser transmitida, e de responder às questões que lhe estão a ser colocadas. O comportamento e o discurso da pessoa podem assim parecer “estranhos” ou “desadequados” à situação. A pessoa pode parecer tranquila ou indiferente, mesmo que não seja de todo isso que está a sentir.

O esforço investido na monitorização e adaptação do comportamento, em conjunto com eventuais sobrecargas sensoriais provocadas pelo espaço circundante, podem fazer com que a comunicação da pessoa autista se torne confusa e pouco coerente. É, por isso, importante ter estes aspetos em consideração e não assumir à partida que a pessoa não está a dizer a verdade.



Consulte as páginas 30 a 32 para mais informações sobre adaptações na comunicação e interação.



Clique [aqui](#) para visualizar um vídeo explicativo sobre o mascaramento.

O que é a Alexitimia?

Alexitimia caracteriza-se pela dificuldade em identificar, distinguir e descrever as emoções que sentimos, usar termos emotivos, ou ler e identificar o que os outros possam estar a sentir.

A Alexitimia está também ligada ao processamento da interocepção - a capacidade de perceber e interpretar sinais internos relacionados com o estado físico e emocional. Ela envolve a sensação e a consciência de funções corporais como o batimento cardíaco, a respiração, fome, sede, temperatura e dor, entre outros. A interocepção desempenha um papel importante na regulação emocional e na tomada de decisões, já que nos ajuda a entender e expressar como nos sentimos e a responder às necessidades do corpo.

A Alexitimia pode fazer com que as pessoas autistas possam demorar mais tempo a identificar situações de violência e abuso, ou que façam uma leitura errada de situações sociais, não identificando as chamadas *red flags*, quando alguém está a ter um comportamento violento, abusivo ou manipulador, entre outros.



Clique [aqui](#) para visualizar um vídeo explicativo sobre a Alexitimia.

A Alexitimia torna difícil aceder às emoções, e poderá fazer o mesmo com a empatia. No entanto, muitas pessoas autistas mostram sinais físicos de empatia, sendo que por vezes apenas não as conseguem identificar e descrever.

A ideia de que as pessoas autistas não têm empatia é um mito. Pelo contrário, algumas pessoas autistas podem ser até hiperempáticas. Isto pode fazer com que os sentimentos das outras pessoas tenham um impacto tão grande nelas que se tornam avassaladores.

De que forma pode a Alexitimia influenciar uma entrevista/depoimento?

Durante o atendimento de uma pessoa autista, é fundamental ter em conta os aspetos relacionados com a Alexitimia, pois esta poderá influenciar de diversas formas, podendo levar a mal-entendidos, falsas interpretações, falhas na garantia do acesso aos direitos da vítima, e falhas na prevenção de vitimização repetida.

A dificuldade em mostrar, através da linguagem não verbal, o que se está a sentir, pode fazer com que os comportamentos mais comumente exteriorizados por parte de uma vítima (como por exemplo chorar) não sejam observáveis numa vítima autista.

Isto não significa que a pessoa não esteja a relatar a verdade!

As formas de comunicação de uma pessoa autista podem ser muito diretas e fazer com que pareça que ela está distante, indiferente ou a não sentir nada relativamente ao trauma que experienciou. Isto está relacionado com a forma de comunicação e/ou as dificuldades trazidas pela Alexitimia, e não deve colocar em causa a veracidade ou não do depoimento/entrevista.

A dificuldade em expressar emoções e desconforto pode fazer com que haja mais dificuldade para relatar situações de trauma, o que se pode traduzir num discurso confuso e destruturado.

Nem todas as pessoas autistas têm Alexitimia. No entanto, é importante ter sempre em consideração que poderá estar perante a atender uma pessoa que tenha esta característica.

Importância da comunicação direta para pessoas com Alexitimia

Evite fazer perguntas demasiado abertas como por exemplo:

“Como se sente?” - A pessoa pode não conseguir identificar o que está a sentir e/ou não o conseguir expressar, podendo entrar num ciclo sem fim de pensamentos a tentar decifrar o que sente para o conseguir descrever.

“O que aconteceu naquele dia?” - A pessoa pode começar a pensar em todos os momentos daquele dia, desde que acordou, e não saber como responder a essa pergunta ou responder de uma forma que pareça “estranha” ou sem sentido.

Isto pode levar ao aumento dos níveis de ansiedade e sobrecarga.

Por exemplo, em vez de perguntar “sente-se chateada com isso?”, tente perguntar “sente-se incomodada com isso?”. Enquanto a emoção de estar “chateada” pode ser muito mais complexa e envolver uma série de outras emoções associadas, estar “incomodada” pode ser um sentimento mais simples de identificar e descrever. Em vez de perguntar “como se sente?” tente antes perguntar “está confortável?”. Em vez de perguntar “O que aconteceu naquele dia”, pergunte antes “pode descrever o que

aconteceu naquela manhã”, limitando assim o espaço temporal e pedindo para a pessoa descrever. Caso se aplique e seja possível de acordo com os procedimentos institucionais, ofereça opções claras de resposta, por exemplo: "Prefere fazer uma pausa ou continuar?".

Utilize uma comunicação clara, direta e específica, evitando expressões figurativas, metáforas ou perguntas demasiado complexas que requeiram o processamento de muita informação ao mesmo tempo.

Fique atento/a à linguagem corporal da pessoa. Às vezes, uma pessoa com Alexitimia pode não conseguir expressar verbalmente as suas emoções, mas pode demonstrá-las através de comportamentos ou sinais não verbais. Fique atento/a a esses sinais e pergunte de forma respeitosa se a pessoa gostaria de falar mais sobre isso.

Por fim, seja paciente e dê à pessoa o tempo necessário para processar a pergunta e organizar a sua resposta.

Suportes visuais

Recorrer a suportes visuais pode ajudar na identificação e processamento das emoções. Para além disso, os recursos visuais podem reduzir a carga cognitiva do processamento de informações verbais, permitindo que a pessoa se consiga concentrar mais na conversa.

Através de uma representação concreta e tangível de determinados assuntos, os recursos visuais podem ajudar a entender emoções complexas ou conceitos mais abstratos.



Neste [site](#) poderá encontrar muita informação sobre a Alexitimia e formas de apoiar a pessoa autista através do recurso a suportes visuais.

Sobrecarga sensorial/emocional: Como lidar com crises e apoiar a pessoa autista?

Por norma, o cérebro de uma **pessoa não autista** consegue filtrar os estímulos ao seu redor e concentrar-se apenas naquilo em que se quer focar, ignorando algumas das experiências sensoriais que recebe, especialmente quanto mais tempo estiver exposto a elas.

O cérebro de uma **pessoa autista** pode ter mais dificuldades em filtrar estímulos como barulhos, luzes, cheiros (entre outros) sendo forçado a processar tudo ao mesmo tempo. Normalmente, as pessoas autistas utilizam um canal sensorial de cada vez, e cada estímulo precisa de ser processado de forma independente. Quando a quantidade de informação é excessiva, ocorre uma sobrecarga, semelhante a um balde que transborda quando se enche demais, podendo desencadear a chamada “crise”.

A sobrecarga é uma reação a um sentimento de ameaça, que gera uma resposta de:

- Fight/flight – **Meltdown**
- Freeze – **Shutdown**

O que é um *meltdown*?

O *meltdown* é uma reação intensa e frequentemente descontrolada decorrente de uma sobrecarga sensorial ou emocional. Pode ocorrer quando uma pessoa autista se sente sobrecarregada por estímulos excessivos, como ruídos, luzes fortes, ou situações sociais difíceis de processar. O *meltdown* é uma sobrecarga exteriorizada que se pode manifestar através de gritos, choro, autoagressão ou agressão dirigida a terceiros ou objetos, entre outros.

O *meltdown* não é uma birra, ou um ato voluntário de agressão, mas uma reação neurológica que pode causar até convulsões, e uma resposta genuína a uma sensação de sobrecarga ou frustração e ajuda a libertar energia acumulada. Após um *meltdown*, a pessoa pode sentir-se exausta e precisar de um ambiente calmo para recuperar. A

recuperação pode demorar algumas horas ou mesmo dias, dependendo da intensidade da crise.

Em pessoas autistas adultas, os *meltdowns* são muitas vezes menos visíveis, uma vez estas desenvolvem estratégias para gerir a sobrecarga, especialmente em locais públicos ou em contextos sociais. Isto não significa que não tenham *meltdowns* intensos em situações de sobrecarga, mas estes são muitas vezes mais internos e menos visíveis o que pode dificultar a identificação por parte de outras pessoas. Isso não só condiciona o apoio adequado, como também pode gerar preconceitos e discriminação.

É fundamental que as pessoas autistas recebam apoio adequado. Uma abordagem sensível e empática, em combinação com as acomodações adequadas (como a disponibilização de espaços tranquilos e a possibilidade de realizar pausas quando necessário), pode ajudar a prevenir ou a mitigar *meltdowns* e melhorar a qualidade de vida da pessoa.

O que é um *shutdown*?

Um *shutdown* é uma reação interna que se traduz num estado de "desligamento", no qual a pessoa pode retirar-se completamente devido a uma sobrecarga sensorial, emocional ou cognitiva. Este mecanismo de defesa leva a uma espécie de bloqueio temporário das funções mentais ou emocionais, como forma de lidar com o excesso de estímulos ou de stress.

Exemplo: Imagine um computador que tem muitos separadores abertos até que o sistema fica sobrecarregado e tudo fica bloqueado.

Ao contrário do *meltdown*, que envolve uma reação exteriorizada, o *shutdown* pode fazer com que a pessoa fique num estado de paralisia, dissociação ("zone out"), adormecer ou parecer exausta, diminuir os movimentos ou ficar imóvel, deixe de conseguir comunicar, responder ou interagir de forma eficaz, entre outros. Para recuperar, a pessoa geralmente necessita de um ambiente calmo e de tempo para processar e reorganizar as suas emoções e pensamentos, ou mesmo de dormir.

Como antecipar uma crise?

Existem alguns indicadores e sinais que podem ajudar na antecipação de uma crise, prevenindo a sobrecarga da pessoa.

Alguns sinais podem ser:

- Alterações na expressão facial: Aumento da tensão facial, como franzir a testa ou morder os lábios, entre outros. Ao mesmo tempo, a pessoa pode apresentar uma expressão facial completamente neutra (nomeadamente devido à Alexitimia), mesmo que esteja tensa e a ficar sobrecarregada;
- Aumento ou surgimento de movimentos repetitivos (estereotípias): balançar o corpo, mexer no cabelo, mexer em objetos, bater com os pés, mexer nas mãos/unhas, fazer questões de forma repetitiva, entre outras;
- Ficar muito parado/a;
- Postura corporal tensa: braços cruzados, ombros encolhidos, mãos tensas;
- Aumento da reação a estímulos: luzes, sons, ou outros que até então estavam a ser tolerados;
- Dificuldade em manter a concentração ou apresentação de sinais de confusão e discurso destruturado/ incoerente;
- Dificuldade na comunicação: respostas mais curtas ou incapacidade de responder;
- Expressa querer sair/ir embora.

Caso observe algum ou vários destes comportamentos ou sinais, provavelmente será melhor realizar uma pausa ou retomar o atendimento noutro dia. Isto poderá evitar a sobrecarga e o despoletar de uma crise. Transmitir à pessoa que reconhece e respeita as suas necessidades, irá contribuir para estabelecer uma relação de confiança e segurança.

Estratégias preventivas

Para evitar que ocorra uma sobrecarga que poderá desencadear uma crise, existem algumas estratégias preventivas que poderá colocar em prática:

- Sempre que possível, e quando disponha de informação prévia ao atendimento, elabore um perfil sensorial da pessoa, de modo a adaptar a abordagem às suas necessidades específicas. Caso não tenha essa possibilidade, pode fazê-lo em conjunto com a pessoa, mostrando que se interessa e respeita as suas necessidades e que irá tentar fazer com que as mesmas sejam atendidas o melhor possível. Seja direto/a na sua comunicação e nas perguntas que coloca;
- Com base no seu conhecimento geral sobre Autismo, antecipe/elimine estímulos que podem ser perturbadores e gerar sobrecarga sensorial;
- Adapte o ambiente às necessidades da pessoa em concreto. Caso observe sinais de desconforto relacionadas com o espaço no primeiro contacto, tente adaptá-lo para antecipar estímulos que possam ser perturbadores. Isto poderá contribuir para que pessoa se sinta mais confortável e segura num próximo atendimento. Pergunte à pessoa de forma direta o que a está a incomodar no espaço (por exemplo: um quadro com cores muito vivas, o cheiro de um ambientador, luzes muito intensas, o barulho de um relógio, etc.);
- Organize espaços silenciosos, ordenados e previsíveis (sempre que possível e caso seja aplicável, realize os atendimentos no mesmo espaço e no mesmo dia da semana/horário);
- Respeite a necessidade de a pessoa usar auscultadores de cancelamento de ruído ou outros acessórios, como por exemplo óculos de sol e brinquedos sensoriais. Embora a utilização destes acessórios possa parecer “estranha” ou “desadequada”, estas são acomodações que têm a função de apoiar a pessoa na autorregulação e redução dos níveis de ansiedade. Isto irá contribuir para que a pessoa se sinta mais confortável e consiga manter uma maior concentração;
- Empatia: Não minimize ou desvalorize as necessidades da pessoa. Não se trata de “manias” ou preferências, mas sim da necessidade de acomodações de acordo com as suas especificidades sensoriais;

- Utilização de cartões visuais (escala de stress) para a qual a pessoa pode apontar caso esteja com dificuldade em comunicar verbalmente.*

Veja o exemplo abaixo:

3	Estou em sobrecarga O meu cérebro não está a funcionar de forma clara. Preciso de ir para um sítio seguro para me acalmar/ preciso de ajuda.
2	Sinto-me inquieto/a Preciso de me distanciar da situação e fazer uma pausa.
1	Sinto-me tranquilo/a Estou tranquilo/a e sinto-me bem com o que se está a passar à minha volta.

* A Alexitimia pode fazer com que a pessoa tenha dificuldade em identificar como se está a sentir. Mantenha um olhar atento e pergunte de forma direta se a pessoa precisa de fazer uma pausa ou continuar o atendimento noutro dia.



Consulte as páginas 15 a 18 para mais informações sobre a Alexitimia e a utilização de suporte visual.

Como atuar perante uma crise?

Nem sempre as estratégias preventivas funcionam. Ou porque a pessoa mascarou a forma como se estava a sentir, porque os sinais passaram despercebidos, ou porque a sobrecarga atingiu níveis muito elevados.

O que fazer? Utilizando a técnica S.C.A.R.E.D.



A técnica S.C.A.R.E.D é uma abordagem estruturada para a gestão de crises, particularmente útil para lidar com situações de desregulação emocional.

A sigla S.C.A.R.E.D. representa os seguintes passos:

S – Segurança: Garantir segurança sensorial e física: remover sons, luzes, e outros estímulos que estejam a causar sobrecarga, e direcionar a pessoa para um local calmo, afastando-a de qualquer perigo para si próprio ou para outras pessoas em seu redor;

C – Calma: Manter a calma é essencial para lidar com uma crise. Fale de forma calma e assertiva. Não levante a voz e evite mostrar impaciência, medo, pânico ou outras emoções através das suas expressões faciais e corporais;

A – Atenção: Preste atenção às necessidades imediatas da pessoa. Faça uma escuta ativa, observe sinais não verbais e tente perceber o que está a causar a sobrecarga. Utilize frases diretas e curtas e não espere/exija comunicação, uma vez que algumas pessoas autistas têm dificuldade em comunicar em sobrecarga ou não conseguem mesmo fazê-lo;

R – Respeito: Mesmo que o comportamento da pessoa possa ser difícil de entender, demonstre empatia e respeito pelas suas emoções e valide os seus sentimentos. Não critique nem julgue a pessoa ou o seu comportamento.

E – Empatia: Dê tempo para a pessoa processar a informação e seja compreensivo/a. A empatia ajuda a criar um vínculo de confiança e segurança, o que pode ajudar para a crise diminuir.

D – Distanciamento: À medida que a crise diminui, é importante oferecer algum tempo e espaço para que a pessoa possa recuperar. Respeite o ritmo da pessoa e não a pressione para resolver a situação. Quando a pessoa tiver recuperado, desenvolva um plano de como gerir a sobrecarga da próxima vez.

O que não fazer?



Embora por vezes seja difícil, é importante que perante uma crise se mantenha o mais calmo/a e assertivo/a possível.

Durante uma crise não deve:

- Entrar em pânico;
- Gritar;
- Fazer muitas perguntas (e de forma repetida);
- Impedir estereotipias de autorregulação (a menos que as mesmas estejam a colocar a pessoa em perigo);
- Recorrer a contenção de braços ou instrumentos de imobilização (por exemplo: algemas, cordas, etc.);
- Tocar ou tentar agarrar a pessoa. Pode oferecer toque, mas nunca o imponha. Se tiver de o fazer, aplique um toque firme;
- Confrontar a pessoa e/ou invalidar o que está a sentir. Em estado meltdown, as pessoas autistas não têm capacidades cognitivas para interpretar e compreender o que estão a sentir, e adotam um mecanismo de autopreservação automático.

Intervenção por parte de forças policiais durante uma crise: Aspectos importantes

Quando é necessária a intervenção por parte das forças policiais durante uma crise, é fundamental que os/as agentes estejam preparados para lidar com a situação de forma sensível e eficaz.

Aqui estão algumas orientações sobre o que **não fazer** durante uma crise de uma pessoa autista:

- **Não usar força excessiva ou agressiva**

Usar força física excessiva ou de forma brusca pode piorar a situação e causar traumas, pois muitas pessoas autistas podem reagir de forma imprevisível quando se sentem ameaçadas ou sobrecarregadas. Procure uma abordagem calma, de apoio, e não de confronto.

- **Não gritar ou falar de forma agressiva**

Muitas pessoas autistas são sensíveis ao som e numa situação de crise, gritar vai aumentar a sobrecarga. Fale de forma clara e calma e utilize uma linguagem simples e assertiva.

- **Não exigir explicações imediatas**

Durante uma crise, uma pessoa autista pode ter dificuldade em processar informações ou em comunicar. Não force uma resposta imediata. Dê-lhe o tempo necessário para se acalmar e poder expressar-se quando estiver pronta, respeitando o seu ritmo e as suas necessidades.

- **Não toque na pessoa de forma abrupta ou sem aviso**

Muitas pessoas autistas têm aversão ao toque, especialmente em momentos de crise. Tocar na pessoa sem aviso ou consentimento, pode aumentar a sobrecarga e intensificar a crise. Se houver necessidade de uma interação física (por exemplo para garantir a segurança da pessoa), comunique-o primeiro verbalmente e, sempre que possível, obtenha o consentimento da pessoa.

- **Não assuma que a pessoa está a ser "agressiva" ou "desobediente"**

A crise pode ser desencadeada por sobrecarga sensorial, frustração ou outros fatores relacionados com o Autismo, e não por intenção de desobediência ou agressividade. Gritar, ficar agitado/a, ou isolar-se podem ser formas de lidar com a sobrecarga, e não necessariamente comportamentos agressivos.

- **Não pressione ou force a pessoa a interagir ou sair de um local seguro**

Se a pessoa se estiver a isolar num local que para ela é seguro, como um canto ou um carro, não a force a sair ou a interagir. Respeite a necessidade de espaço e segurança, sempre que possível, e dê o tempo necessário para a pessoa voltar a acalmar.

- **Não faça julgamentos ou invalide os sentimentos da pessoa**

Evite frases como "isso não é motivo para tanto", "que exagero", ou outras, pois isso vai transmitir à pessoa que aquilo que está a sentir e as suas necessidades, estão a ser desvalorizadas. Pergunte se há algo que possa fazer para ajudar. Não exija uma resposta, pois a pessoa pode não conseguir comunicar, mas demonstre-se disponível e empático/a.

- **Não tome ações rápidas ou impulsivas sem observar as reações da pessoa**

Antes de tomar qualquer ação, observe as reações da pessoa e avalie o nível de risco. A abordagem deve ser gradual, permitindo que a pessoa tenha tempo de processar a situação e responder de forma menos agitada.

- **Abordagem centrada na pessoa**

Lembre-se de que o Autismo é um espectro e que cada pessoa autista tem as suas características e reações próprias. Não existe uma abordagem única para todas as situações.

Estratégias para promover a autorregulação

Existem algumas estratégias que podem apoiar as pessoas autistas na autorregulação. Quando a pessoa estiver mais calma, ou também como forma de antecipar uma crise, pode sugerir algumas das estratégias representadas na ilustração abaixo.



Acomodações

As acomodações para pessoas autistas são fundamentais para promover a inclusão, o bem-estar e a acessibilidade. Essas acomodações podem incluir, por exemplo, acomodações sensoriais, adaptação na forma de comunicação, criação de ambientes estruturados e previsíveis, e ao nível da interação/adaptação de procedimentos.

Acomodações sensoriais

As acomodações sensoriais são fundamentais para pessoas autistas, pois podem impactar significativamente o desenvolvimento e os resultados de uma entrevista, atendimento ou acompanhamento.

As acomodações sensoriais no espaço físico são ajustes feitos no ambiente para minimizar ou controlar estímulos que podem ser desconfortáveis ou gerar sobrecarga para pessoas com sensibilidades sensoriais. Esses ajustes têm como objetivo criar um ambiente mais inclusivo e acessível, promovendo o bem-estar, redução dos níveis de ansiedade, segurança, previsibilidade, e a concentração da pessoa, evitando a sobrecarga e o despoletar de uma crise.

Exemplos de acomodações sensoriais que podem ser implementadas:

- Ambientes Silenciosos: Evitar atendimentos em salas/espços perto de máquinas ruidosas (impressoras, telefones, campainha, televisores ou rádios, etc.), corredores movimentados, espaços que outras pessoas têm de atravessar, etc.;
- Controle da iluminação: Evitar luzes fluorescentes ou muito brilhantes e, sempre que possível, utilizar luz natural. Opções para ajustar a intensidade da luz, como lâmpadas reguláveis, são uma ótima opção.⁴ Algumas pessoas autistas com hipersensibilidade visual, podem sentir a necessidade de utilizar óculos de sol, mesmo em espaços interiores. Respeite esta necessidade. A utilização dos óculos de sol não significa que a pessoa não o/a está a respeitar ou que não está a ter uma postura séria, mas sim que necessita dessa acomodação sensorial;
- Sala de espera sossegada: Disponibilizar uma sala de espera mais isolada e tranquila, protegida de ruídos, iluminação intensa e muito movimento;
- Sala de descanso/pausa: Disponibilizar um espaço isolado de ruídos, pouca iluminação, com cadeiras ou sofás com materiais e texturais agradáveis ao toque, brinquedos sensoriais, etc.;
- Previsibilidade dos atendimentos: Sempre que possível, realizar os atendimentos, entrevistas ou acompanhamentos numa sala, dia e horário fixo, ou definido e acordado previamente com a pessoa. Isto irá ajudar na previsibilidade (muito importante para a maioria das pessoas autistas), reduzir os níveis de ansiedade e gerar segurança;
- Redução de estímulo visual: Evitar salas ou espaços com muito ruído visual (quadros, cores intensas, placares com afixação de informações, televisores no espaço, etc.);
- Redução de estímulo olfativo: Evitar cheiros intensos nas salas/ espaços de atendimento (ambientadores, perfumes, salas perto da copa, etc.);

⁴ A temperatura de luz ideal para pessoas autistas geralmente varia entre 2700K a 3000K, que é uma luz mais quente e suave.

- Utilização de Sinalética dentro das instalações: A utilização da sinalética pode ajudar a pessoa a sentir-se mais segura e ter melhor orientação no espaço.

Adaptações na comunicação e interação

Estudos internacionais mostram como pessoas autistas relatam repetidamente como a sua forma de comunicação afetou o depoimento e fez com que fossem descredibilizadas e a sua experiência traumática invalidada. O facto de muitas vezes não existir uma adaptação nos procedimentos de atendimento, cria uma pressão adicional para a vítima, impactando a sua capacidade de comunicação.

Pouco tempo para o atendimento, eventuais sobrecargas sensoriais à sua volta, grandes quantidades de informação, entre outros, podem fazer com que pensar com clareza, expressar-se e relatar os acontecimentos traumáticos de forma coerente se torne extremamente difícil. Isto pode fazer com que muitas pessoas autistas desistam de avançar com um processo de denúncia, ficando expostas à reincidência da violência.

Como referido anteriormente, utilizar uma comunicação clara e direta é um aspeto fundamental num atendimento/acompanhamento de uma pessoa autista. A pessoa poderá demorar algum tempo a estabelecer uma relação de confiança para que se sinta confortável para conseguir comunicar e relatar a situação que experienciou. Mantenha uma postura calma, aberta e empática. Poderão ser necessários vários atendimentos de duração mais curta, que podem depois aumentar gradualmente conforme a pessoa se vai sentindo mais segura e confortável.

Principais pontos a ter em conta quando comunica/interage com uma pessoa autista

- Utilize uma comunicação clara, com frases curtas e diretas (evite metáforas, ironia, mensagens subliminares, ambiguidade, etc.);
- Comunique de forma direta e concreta. O recurso a exemplos pode muitas vezes facilitar a compreensão e tornar a comunicação mais eficaz;

- Não transmita grandes quantidades de informação ao mesmo tempo. Sempre que possível, tenha a informação disponível através de suporte visual (escrito/impresso);
- Vá buscar a pessoa à sala de espera (em vez de a chamar pelo intercomunicador, quando aplicável);
- Ajuste o ritmo de procedimentos: Dê tempo para a pessoa processar o que foi dito e não faça muitas perguntas ao mesmo tempo (seja paciente e não interrompa);
- Dê tempo para a pessoa tomar decisões e comunicá-las mais tarde. Estar num ambiente desconhecido ou ter de lidar com sobrecarga sensorial e/ou informações complexas, pode sobrecarregar a pessoa e fazer com que não consiga tomar uma decisão no momento;
- Realize pausas se a pessoa o solicitar ou se observar algum comportamento indicador de ansiedade/sobrecarga na pessoa;
- Respeite as estereotipias da pessoa. Como descrito anteriormente, estas podem ser fundamentais para a gestão emocional e sensorial da pessoa, bem como ajudar na concentração. Para além disso, podem ser um indicador de como a pessoa se está a sentir;
- Respeite a utilização de brinquedos sensoriais. Embora possa parecer que a pessoa está a brincar e/ou distraída, estes “brinquedos” têm, como já referido, a função de ajudar na gestão emocional e aumentar a capacidade de concentração;
- Recorra a suporte visual se necessário (este poderá ser escrito ou através de imagens, símbolos, etc. (Consulte a página 18 para mais informações sobre a utilização de suporte visual));
- Escreva informações importantes ou instruções para recordar após o atendimento;
- Informe sobre o Processo: explique de forma clara o que acontecerá a seguir (próximo atendimento, encaminhamento, passos a realizar, etc.) de modo a reduzir a ansiedade e insegurança da pessoa;

- Encoraje a pessoa a preparar notas sobre o que quer discutir/perguntar no próximo atendimento. Pode fazê-lo em conjunto com a pessoa no final do atendimento ou deixar que ela o faça em casa, caso prefira;
- Dê a possibilidade de utilizar métodos de comunicação alternativa (responder por escrito, através de tecnologias de comunicação assistida, etc.);
- Mantenha-se atento/a ao ambiente e à pessoa (existem distrações sensoriais que estão a dificultar a comunicação? A pessoa está a apresentar sinais de ansiedade?);
- Seja Flexível: adapte a abordagem com base nas reações da pessoa. Se algo não estiver a funcionar, tente uma nova estratégia;
- Não comunique de forma paternalista ou infantilizada – Se a pessoa que está a ser atendida for um/a adulto/a, trate-a com o devido respeito e dignidade;
- Utilize uma linguagem neuroafirmativa (ver página 7)

Tal como refere a Organização Mundial de Saúde [OMS] (2015):

“Uma abordagem centrada na vítima que prioriza os seus direitos, escolhas e necessidades, é uma componente essencial de garantia da proteção e promoção de *recovery* e é fortalecida por uma intervenção em rede bem coordenada.”

Neste sentido, independentemente das estratégias de comunicação listadas acima, o atendimento deve ser sempre centrado na pessoa e nas suas características e necessidades específicas, evitando abordagens generalizadas.

Recursos

Recursos sobre Autismo

Sugestões de leitura, websites, podcasts, redes sociais, filmes e séries sobre Autismo

- [Lista de diversos recursos disponíveis no site da APVA \(livros, links e outros\)](#)
- [Recursos sobre diversas áreas - disponível no site da APVA](#)
- [E-book - Saúde Mental de Pessoas Autistas em Portugal: Experiências e recomendações de autistas adultos e profissionais aliados](#)
- [Serviços da APVA](#)
- [Site da APVA](#)

- Lista de diversos recursos em inglês:
- [Thinking Person's Guide to Autism](#)
- [Kit Mead's Autism Resources page](#)
- [Manual de Apoio a Vítimas de Crimes de Ódio](#)

Sugestões de vídeos explicativos sobre Autismo

- [Campanha Eu sou Autista - Associação Portuguesa Voz do Autista](#)
- [Gravação do Webinar do Dia da Consciencialização do Autismo 2023, da APVA](#)
(português)
- [Sabiam que podem ser autistas e não saber? | Podcast Somos todos malucos #34](#) (português)
- [Descortinar \[diversidade\] ▷ Catarina Oliveira + Raquel Tavares Lebre](#)
(português)
- [Young people explain autism](#) (inglês)
- [Young people explain communication](#) (inglês)
- [Young people explain stimming](#) (inglês)
- [Young people explain meltdowns](#) (inglês)

- [Why Autism is a Difference, not a Deficit](#)
- [Autismo - coisas fantásticas acontecem](#) (português)
- [Amazing things happen](#) (inglês)
- [Making sense of your autism diagnosis](#) (inglês)

Gestão de crises (Meltdown)

- Autistic Insights on Meltdowns, Aggression, and Self-Injury – Thinking Person’s Guide to Autism - <http://www.thinkingautismguide.com/>
- Meltdowns: How Autistic Humans Experience Crises– Thinking Person’s Guide to Autism - <http://www.thinkingautismguide.com/>
- Dear Autistic Kid, on meltdowns and shame - <https://autisticscienceperson.com/>
- How it feels to have an autistic meltdown and how you can help - [BBC - The Social - How it feels to have an autistic meltdown and how you can help](#)
- The Protective Gift of Meltdowns – Unstrange Mind - <http://unstrangemind.com/>
- Shutdowns and Stress in Autism - [Shutdowns and Stress in Autism - Autism Awareness \(autismawarenesscentre.com\)](#)
- Autistic Shutdown Alters Brain Function - <http://unstrangemind.com/>
- Autistic Meltdown or Temper Tantrum? <http://www.judyendow.com/>
- Anatomy of a Meltdown - <https://musingsofanaspie.com/>

Sugestões de websites de organizações no âmbito do Autismo

- [Ambitious about Autism](#)
- [National Autistic Society](#)
- [Autistic Self Advocacy Network](#)
- [European Council of Autistic People](#)
- [As I Am](#)
- [Autistic Women and Non-binary Network](#)

- [Autism Europe](#)
- [European Disability Forum](#)
- [European Network on Independent Living](#)

Legislação e documentos orientadores (deficiência)

- [Constituição da República Portuguesa](#) (Artigo 71º)
- [Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência](#) (Artigo 16.º)
- [Lei nº 38/2004, de 18 de agosto - Lei de Bases da Prevenção e da Reabilitação e Participação das Pessoas com Deficiência](#)
- [Lei n.º 46/2006, de 28 de agosto - Proíbe e pune a discriminação em razão da deficiência e da existência de risco agravado de saúde](#)
- [Lei n.º 112/2009, de 16 de setembro - Regime Jurídico Aplicável à Prevenção da Violência Doméstica, à Proteção e Assistência das suas Vítimas](#) (Artigo 5.º)
- [Estratégia Nacional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência 2021-2025 \(ENIPD\)](#)
- [Lei n.º 49/2018, de 14 de agosto – Regime Jurídico do Maior Acompanhado](#)
- [Resolução do Parlamento Europeu, de 11 de dezembro de 2013, sobre mulheres com deficiência \(2013/2065\(INI\)\)](#)
- [Despacho n.º 11718-A/2020, de 25 de novembro](#) - Aprova o Regulamento das Condições Materiais das Salas de Atendimento à Vítima em Estabelecimento Policial (embora não seja específico, tem uma série de indicações relevantes – organização dos espaços, iluminação, segurança, ...)
- [Decreto Regulamentar n.º 2/2018 - Regula as condições de organização e funcionamento das estruturas de atendimento, das respostas de acolhimento de emergência e das casas de abrigo que integram a RNAVVD](#) (Artigos 21º, 28º, 32º, 43º)
- [Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto – Regime da Acessibilidade aos Edifícios](#)
- [Código Penal – CP - Decreto-Lei n.º 48/95](#) (Artigo 240º)

Enquadramento legal sobre normas internacionais e da UE em matéria de acesso à justiça para pessoas com deficiência

- [Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência](#)
- [Princípios e Orientações Internacionais sobre o Acesso à Justiça para Pessoas com Deficiência](#)
- [Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia](#) (artigos 47-49º)
- [Diretiva 2013/48/UE sobre o direito de acesso a um advogado em processos penais](#)
- [Diretiva \(UE\) 2016/1919 relativa ao apoio judiciário a suspeitos e pessoas acusadas em processos penais](#)
- [Diretiva 2010/64/UE sobre o direito à interpretação e tradução em processos penais](#)
- [Diretiva 2012/13/UE sobre o direito à informação em processos penais](#)
- [Diretiva \(UE\) 2016/343 sobre o reforço de certos aspetos da presunção de inocência e do direito de estar presente no julgamento em processo penal](#)
- [Diretiva 2019/882 sobre os requisitos de acessibilidade dos produtos e serviços](#)
- [Estratégia da União Europeia para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2021-2030](#)

Recursos, Publicações e Manuais de boas práticas na área da violência

Infelizmente ainda não existem canais de ajuda específicos para pessoas autistas. A APVA tem vindo a atuar como mediadora, fazendo o encaminhamento para as entidades competentes e/ou profissionais de saúde mental com experiência em pessoas autistas adultas. Abaixo encontra uma lista de Associações e, publicações relacionadas com a área da violência.

- [Associação de Mulheres contra a Violência](#)
- [Associação Portuguesa de Apoio à Vítima](#)
- [União de Mulheres Alternativa e Resposta](#)

- [Associação para o Planeamento da Família](#)
- [Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres](#)
- [Quebrar o Silêncio](#)
- [AMCV – Diversas publicações e manuais de procedimentos](#)
- [APAV – links úteis](#)
- [APAV – Gabinetes de Apoio à Vítima](#)
- [Associação ILGA](#)
- [Associação Plano i](#)
- [Espaço Trevo](#)
- [Casa Abrigo para Mulheres com deficiência \(CERCIAG\)](#)

- [“Roteiro para a Prevenção de Maus-Tratos a Pessoas com Deficiência Intelectual e/ou Multideficiência”](#)
- [Instituto Nacional para a Reabilitação, INR, I.P.](#)
- [Linha do cidadão com deficiência \(Provedor de Justiça\)](#)
- [Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social](#)
- [Relatório sobre as barreiras encontradas pelos arguidos com deficiência intelectual e/ou psicossocial no sistema de justiça penal em Portugal](#)
- [DIS-CONNECTED: serviços e programas para a prevenção da violência contra mulheres e crianças com deficiência intelectual e psicossocial em Portugal](#)
- [Validity Foundation](#)
- [Acessibilidade Web](#)
- [Referencial de Formação para Técnicos/as de Apoio à Vítima \(TAV\) 2023](#)
- [Avaliação para a Equipa de Análise Retrospectiva de Homicídios em Violência Doméstica | Relatório Final](#)
- [Violência Sexual nas Relações de Intimidade – Manual de boas práticas](#)
- [Manual de Atuação Funcional a adotar pelos OPC nas 72 horas subsequentes à denúncia](#)
- [Guia de Intervenção Integrada junto de crianças ou jovens vítimas de violência doméstica](#)

- [Guia de Boas Práticas dos órgãos de comunicação social na prevenção e combate à violência contra as mulheres e violência doméstica](#)
- [Prevenção e Combate à Violência Contra as Mulheres e à Violência Doméstica nas Entidades Empregadoras: Guião de Boas Práticas](#)
- [Violência doméstica: boas práticas no apoio a vítimas LGBT: guia de boas práticas para profissionais de estruturas de apoio a vítimas](#)
- [Manual de Boas Práticas Judiciais em matéria de Violência de Género e Violência Doméstica](#)
- [Manual EMVA – Atendimento e Encaminhamento de Vítimas de Violência Doméstica e de Género - Procedimentos & Roteiro de Recursos](#) (deficiência: ver página 27 e 28)
- [Portal da violência doméstica](#)
- [Documentação no portal da CIG](#)
- [Legislação no portal da CIG](#)
- [Manual de Atuação Funcional a adotar pelos Órgãos de Polícia Criminal nas 72 horas subsequentes à apresentação de denúncia por maus-tratos cometidos em contexto de violência doméstica](#)
- [Guia de Intervenção Integrada Junto de Crianças ou Jovens Vítimas de Violência Doméstica](#)
- [Avaliação e Gestão de Risco em Rede](#)
- [Poder para Mudar - Como estabelecer grupos de suporte e de ajuda-mútua VD](#)
- [Saindo da Violência - WAVE](#)
- [Audição da criança – guia de boas práticas](#)
- [Guia prático - Acompanhamento de Vítimas e Testemunhas no Sistema de Justiça](#)
- [Atuação em Situações de Violência em Adultos: Registo Clínico de Violência em Adultos - Registo de Saúde Eletrónico.](#)
- [Violência Interpessoal Abordagem, Diagnóstico e Intervenção nos Serviços de Saúde](#)
- [Guia Prático - Direitos de Inclusão para as Pessoas Autistas](#)