



DEPOIS DO DIAGNÓSTICO, A VIDA SEGUE

Cartilha de primeiros passos
após o diagnóstico de TEA



Gabriel José
Psicólogo
CRP 06/186037

SUMÁRIO



- 02 Para você...
- 03 Passo 1: Respire, Leia e Pergunte
- 04 Passo 2: Organize os Documentos em Casa
- 05 Passo 3: Construa uma Rede de Apoio
- 06 Passo 4: Inicie o Acompanhamento Terapêutico
- 07 Passo 5: Estabeleça uma Rotina Previsível
- 09 Passo 6: Envolve a Escola no Processo
- 11 Passo 7: Cuide de Você Também
- 12 Uma carta especial...

PARA VOCÊ...

Receber o diagnóstico de autismo para um filho pode ser um momento desafiador, confuso e emocionalmente intenso. Não existem manuais que preparem o coração para essa notícia, e é natural que um turbilhão de pensamentos e sentimentos surja: medo, culpa, negação, alívio por finalmente ter uma resposta... tudo isso faz parte do processo. Esta cartilha foi criada justamente para esse momento, quando ainda é difícil saber por onde começar.

Você encontrará aqui passos práticos, diretos e possíveis, pensados para ajudar pais e responsáveis a atravessarem as primeiras semanas com mais segurança, clareza e estrutura. O objetivo não é oferecer respostas prontas, mas servir como uma bússola inicial. Afinal, embora o diagnóstico seja um ponto importante, ele não define quem é a criança, nem cancela suas potencialidades, afetos e caminhos.

Este material é um desdobramento do nosso e-book “Entre Diagnósticos e Descobertas”, que reúne conhecimentos técnicos e experiências reais, construído com o desejo sincero de apoiar quem está começando a trilhar essa jornada. Acima de tudo, queremos lembrar você de algo essencial: *o amor que você sente por essa criança segue sendo o alicerce mais potente de todos.*



PASSO 2: ORGANIZE OS DOCUMENTOS EM CASA

Com o tempo, os papéis vão se acumular, laudos, pedidos, relatórios, exames, bilhetes da escola... Ter tudo à mão evita estresse e ajuda em consultas, agendamentos e comprovações.

O que fazer

- Separe um local só para os documentos da criança (pasta, envelope, gaveta).
- Use envelopes separados por ano ou por tipo de material.
- Escreva por fora o conteúdo de cada envelope com uma breve descrição.

Exemplo prático

- Envelope 1 (ano de 2024)

Descrição: Laudos, encaminhamentos e pedidos de exames de 2024.

- Envelope 2 (ano de 2024)

Descrição: Resultados de exames laboratoriais e de imagem de 2024.

- Envelope 3 (ano de 2025)

Descrição: Documentos referentes às terapias e escola do ano de 2025.



Dicas extras

- Se possível, escaneie os documentos importantes e salve cópias digitais no computador ou na nuvem. Isso ajuda a ter acesso rápido, fazer backups e compartilhar com profissionais quando necessário.
- Siga os mesmos passos de organização por ano e descrições breves no nome da pasta. Use nomes padronizados nos arquivos digitais (ex: 'Laudo_TEA_2024.pdf') para facilitar buscas.
- Lembre-se sempre de guardar os documentos originais em um local seguro.

PASSO 3: CONSTRUA UMA REDE DE APOIO

Cuidar de uma criança com autismo envolve desafios emocionais, práticos e sociais. Ter com quem contar ajuda a aliviar o peso do dia a dia, traz acolhimento nos momentos difíceis e fortalece a caminhada.

Apoio não é sinal de fraqueza: é uma base de sustentação.

O que fazer

- Compartilhe a notícia do diagnóstico com pessoas de confiança, no seu tempo.
- Busque grupos de apoio (presenciais ou online) com pais que vivem experiências parecidas.
- Converse com familiares, amigos ou vizinhos que possam ajudar com pequenas tarefas ou momentos de descanso.
- Envolve quem participa da rotina da criança: babás, avós, padrinhos, cuidadores, professores.
- Não hesite em pedir ajuda quando precisar, seja para desabafar, seja para uma tarefa prática.

Dicas extras

- Grupos de apoio e comunidades online podem ser grandes aliados. Além de acolhimento, eles oferecem trocas de experiências, orientações e até indicações de profissionais e serviços.
- Não se isole. É normal precisar de um tempo para digerir a notícia, e tudo bem se quiser um pouco de espaço no começo. Mas se isolar por muito tempo pode afetar sua saúde mental e dificultar o processo de adaptação. Quando se sentir pronto, procure pessoas com quem possa conversar e compartilhar

Anotações:

PASSO 4: INICIE O ACOMPANHAMENTO TERAPÊUTICO

A intervenção precoce é uma das maiores aliadas no desenvolvimento da criança. Começar o quanto antes pode trazer ganhos importantes na comunicação, socialização, aprendizado e autonomia. Cada criança é única, por isso, o acompanhamento deve ser individualizado e respeitar o ritmo dela.

O que fazer

- Procure uma equipe multidisciplinar com experiência no transtorno do espectro autista (psicólogo, fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, psicopedagogo, entre outros).
- Informe-se sobre terapias baseadas em evidências, como a Análise do Comportamento Aplicada (ABA), DIR/Floortime etc.
- Verifique com o(a) médico(a) responsável — seja neuropediatra ou psiquiatra — quais são as principais terapias indicadas para o momento. Muitos serviços públicos e planos de saúde exigem encaminhamentos médicos para iniciar o acompanhamento.
- Mesmo que você consiga iniciar terapias além das indicadas, é importante que o(a) médico(a) acompanhe o processo e esteja ciente de tudo que está sendo feito.
- Mantenha diálogo com os profissionais e participe sempre que possível das orientações — seu envolvimento faz diferença.

Importante

Evite soluções milagrosas ou terapias sem comprovação científica. Nem tudo que “funcionou com o filho de alguém” será adequado para sua criança. O cuidado precisa ser técnico, ético e individualizado.

PASSO 5: ESTABELEÇA UMA ROTINA PREVISÍVEL

Crianças no espectro costumam se sentir mais seguras quando sabem o que vai acontecer. Ter uma rotina ajuda a reduzir a ansiedade, melhora o comportamento e contribui para o aprendizado de regras, limites e até para o desenvolvimento da linguagem.

E não é só para a criança: a rotina também ajuda o adulto a se adaptar ao seu novo “viver”. Estabelecer uma estrutura no dia a dia facilita a criação de novos hábitos e torna as tarefas menos cansativas. Para muitos pais e cuidadores, seguir uma rotina é um passo essencial para manter o equilíbrio físico e emocional.

O que fazer

- Crie rotinas visuais com o que vai acontecer durante o dia.
- Avise com antecedência a criança do que irão fazer.
- Tente evitar mudar a rotina sem avisar a criança e se acontecer.

PASSO 6: ENVOLVA A ESCOLA NO PROCESSO

A escola é um espaço essencial de desenvolvimento. É onde a criança convive com outras, aprende a lidar com regras sociais e amplia suas habilidades. Quando a equipe escolar entende as necessidades da criança, pode oferecer suporte mais adequado, promover inclusão e facilitar o aprendizado.

O que fazer

- Marque uma conversa com a coordenação e os professores assim que possível.
- Leve o laudo e, se sentir confortável, compartilhe as principais informações sobre o funcionamento da criança.
- Fale sobre os apoios que ela recebe fora da escola, como terapias e estratégias que funcionam em casa.
- Pergunte como a escola pode adaptar o ambiente, as atividades e a rotina.
- Mantenha um canal aberto de comunicação com a equipe. Isso ajuda a acompanhar o progresso e resolver dificuldades com mais agilidade.

Exemplo prático

Você pode preparar uma folha simples com informações importantes sobre a criança. Isso facilita o acolhimento por parte da equipe e reduz a necessidade de repetir as mesmas orientações várias vezes. Veja um exemplo de estrutura:



Ficha de Apoio Escolar

Nome da criança:

Preferências e interesses:

Dificuldades mais comuns:

Estratégias que costumam funcionar bem:

Como identificar sinais de sobrecarga:

O que ajuda a acalmá-la:

Informações sobre terapias e profissionais que a acompanham:

Contato dos responsáveis:

Dicas extras

- Se você não souber como preencher essa ficha ou não tiver todas as informações, peça ajuda aos profissionais que acompanham a criança no dia a dia, como psicólogos, terapeutas ocupacionais ou fonoaudiólogos. Eles podem contribuir com observações valiosas.
- Guarde uma cópia da ficha com você. Ela pode ser útil em outros ambientes, como consultas médicas ou novas escolas, e assim você não precisa refazê-la (apenas atualizar os dados quando necessário.)



PASSO 7: CUIDE DE VOCÊ TAMBÉM

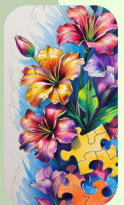
Cuidar de uma criança no espectro exige tempo, energia e envolvimento emocional. Muitas vezes, os responsáveis se colocam em segundo plano e vivem em modo automático. Mas você também importa. Seu bem-estar influencia diretamente no cuidado com a criança e na forma como você enfrenta os desafios do dia a dia.

O que fazer

- Respeite seus sentimentos. É normal sentir medo, culpa, raiva, tristeza e, ao mesmo tempo, amor e esperança. Nenhum sentimento precisa ser ignorado ou disfarçado.
- Procure apoio psicológico, se possível. Um espaço de escuta pode te ajudar a organizar os pensamentos, aliviar a sobrecarga e fortalecer sua rede de suporte.
- Converse com outras famílias, amigos ou pessoas próximas. Trocar experiências pode trazer alívio e novas perspectivas.
- Reserve momentos para si, mesmo que curtos. Pode ser um café em silêncio, uma caminhada, ouvir uma música ou qualquer coisa que te faça bem.
- Não espere estar esgotado para buscar ajuda. Cuidar de si não é egoísmo — é parte do cuidado com o outro.

Exemplo prático

Você pode escolher um horário fixo na semana para um pequeno autocuidado. Pode ser todo sábado de manhã, antes da criança acordar, para tomar um banho mais demorado ou ver algo que goste. Pequenas pausas ajudam a recarregar e dão fôlego para continuar. Se isso parecer impossível agora, comece com 10 minutos por dia.



Depois do Diagnóstico, a Vida Segue

Talvez este seja só o começo da sua caminhada... ou talvez você já esteja nela há algum tempo. De um jeito ou de outro, se você chegou até aqui, quero agradecer por me permitir estar ao seu lado nesses primeiros passos, mesmo que por meio de palavras.

Nada do que está nesta cartilha pretende ser uma resposta definitiva. Mas tudo foi feito com cuidado e com um desejo sincero de ajudar quem, de repente, se viu diante de um novo mundo. Um mundo desafiador, sim, mas também cheio de possibilidades.

Por muitos anos, minha atuação como psicólogo foi voltada ao atendimento de pessoas no espectro autista. Hoje sigo por outros caminhos profissionais, mas continuo disponível a quem precisar. Eu nunca deixarei de lutar por essa causa, seja como profissional, seja como pessoa.

Guardo até hoje uma frase que ouvi de um paciente autista, dita com a simplicidade mais bonita que já vi:

"Tio, você não pode mudar o mundo... Mas claramente você não vai deixar de tentar, né?"

Ele tinha razão.

Essa cartilha nasceu do desejo de continuar contribuindo, mesmo que de forma diferente. Ela também é um convite para quem quiser se aprofundar no assunto. Ao longo do tempo, venho desenvolvendo uma trilogia de ebooks chamada "Fragmentos de Compreensão".

O primeiro volume traz um olhar técnico, acessível e afetuoso sobre o autismo, reunindo informações essenciais para pais, cuidadores e educadores. O segundo será mais prático, com orientações do dia a dia. O terceiro, mais pessoal e sensível, com reflexões e vivências que marcaram minha trajetória com o espectro.

Tudo foi pensado para que você possa seguir aprendendo e se sentindo acompanhado, no seu tempo, do seu jeito.

Se, em algum momento, quiser continuar essa jornada comigo, estarei por lá.

Vá com calma. Um passo por vez. Você não está sozinho ou sozinha.

Com carinho,
Gabriel José da Rosa





UM PROJETO
**CORES E
PSICOLOGIA**

CONTATE-NOS

(19)9 9718-1126 
gabrieljr.psico@gmail.com
@coresepsicologia

www.coresepsicologia.com

