

# Guia para Mães Atípicas: Lidando com Comportamentos Desafiadores com Clareza e Acolhimento

Olá, querida mãe. Se você chegou até aqui, sei que está buscando respostas, alívio e, principalmente, a certeza de que não está sozinha nessa jornada. Eu sou a Camila Fabrizia, profissional de saúde há quase 10 anos e mãe atípica. E quero que saiba: tudo o que vou compartilhar com você vem tanto da minha formação técnica quanto das noites sem dormir, das crises no supermercado, das lágrimas e das pequenas vitórias que só quem vive esse dia a dia entende de verdade.

Entender os comportamentos do nosso filho atípico não é apenas uma questão de técnica — é o primeiro passo para lidar com os momentos mais difíceis de forma mais segura, consciente e, principalmente, amorosa. Sei que a sobrecarga emocional e a sensação de estar navegando sozinha em águas desconhecidas podem tornar tudo ainda mais pesado. Por isso, preparei este guia com orientações práticas, mas também com muito coração, para ajudar você a diferenciar comportamentos, agir durante as crises, prevenir gatilhos e, tão importante quanto, cuidar de si mesma ao longo dessa jornada que, acredite, pode ser transformadora.



# Diferença Entre Birra e Crise (Meltdown)

Quando comecei a entender essa diferença, muita coisa mudou na minha forma de responder ao meu filho. E sei que pode mudar para você também.

## Birra

A **birra** tem um propósito claro. A criança quer algo — um brinquedo, não tomar banho, comer doce. E ela observa você. Testa. Se percebe que conseguiu o que queria, o comportamento para. É algo comum na infância, faz parte do desenvolvimento, e tende a desaparecer com o tempo.

## Crise (Meltdown)

Agora, a **crise** é completamente diferente. E foi quando entendi isso que parei de me culpar por "não conseguir educar direito". A crise está ligada à sobrecarga sensorial, emocional ou à dificuldade de comunicação. No autismo, não há manipulação, não há estratégia. Nosso filho perde o controle. Ele não consegue se autorregular, mesmo que você atenda todas as necessidades dele naquele momento. A crise pode acontecer em qualquer idade — e, acredite, ela reflete um sofrimento real.

Durante uma crise, aquele comportamento não é falta de educação ou birra. É o sistema nervoso dele em sobrecarga, pedindo socorro de uma forma que ele não consegue controlar. Reconhecer essa diferença me ajudou a ser mais empática comigo mesma e com meu filho. E vai ajudar você também a proteger o vínculo entre vocês nos momentos mais difíceis.

# O Que Fazer Durante a Crise

Eu não vou mentir: as primeiras crises são desesperadoras. Mas com o tempo, você aprende. E eu estou aqui para acelerar esse aprendizado, para que você não se sinta tão perdida quanto eu me senti no começo.



## Priorize a segurança

A primeira coisa é garantir que seu filho e as pessoas ao redor estejam seguros. Se necessário, retire objetos que possam machucar. Se estiverem em local público, tente levá-lo para um lugar mais reservado e tranquilo, onde ele possa se acalmar sem tantos estímulos e olhares.



## Mantenha a calma (eu sei, é difícil)

A forma como você se comporta influencia diretamente o estado emocional dele. Respire fundo. Use uma voz baixa, movimentos suaves e tente transmitir calma com seu corpo. Evite gritos, reações bruscas ou tentar argumentar. Ele não está ouvindo nesse momento — o cérebro dele está em modo de sobrevivência.



## Reduza os estímulos ao máximo

Luzes fortes, barulhos, muitas pessoas falando — tudo isso intensifica a crise. Abaixе as luzes, desligue sons, peça para as pessoas se afastarem. Esse não é o momento de ensinar ou conversar. É hora de simplesmente estar presente, em silêncio, oferecendo segurança.



## O toque físico: observe e respeite

Algumas crianças se acalmam com um abraço firme, com pressão profunda. Outras se sentem invadidas e ficam ainda mais irritadas. Observe seu filho. Teste com cuidado. E respeite o que o corpo dele está pedindo naquele momento.

# Identificando os Gatilhos Antes da Crise

Aqui está um dos maiores presentes que você pode dar a si mesma: aprender a **prevenir** as crises. E isso começa com a observação atenta dos gatilhos do seu filho.

## Estímulos sensoriais intensos

Barulhos (liquidificador, secador, música alta), luzes fluorescentes, cheiros fortes (perfume, produtos de limpeza), texturas incômodas na roupa ou na comida — tudo isso pode ser insuportável para crianças com Transtorno de Processamento Sensorial. Anote o que você percebe. Com o tempo, você vai identificar padrões.

## Fatores médicos escondidos

Às vezes, a crise não é emocional — é dor física que ele não consegue comunicar. Dor de dente, refluxo, intestino preso, infecção de ouvido. Quando meu filho começou a ter crises mais intensas, descobri que ele estava com uma cárie que o incomodava muito. Fique atenta. Se houver mudança súbita no comportamento, investigue a saúde física dele.

## Frustração pela dificuldade de comunicação

Imagine querer algo com urgência e não conseguir dizer o quê. A explosão emocional vira a única forma de ser ouvido. Por isso, investir em comunicação alternativa (que vou falar mais adiante) mudou nossa rotina completamente.

## Mudanças na rotina

Imprevistos, atrasos, mudanças no planejamento — tudo isso eleva o nível de estresse. O cérebro autista busca padrões e previsibilidade. Quando isso é quebrado, a ansiedade dispara.

Observar o comportamento dele **antes** das crises é como aprender a ler sinais de tempestade. Você começa a se preparar. E isso muda tudo.

# Estratégias de Prevenção e Apoio no Dia a Dia

O1

---

## Rotina estruturada e dieta sensorial

Criar uma rotina com previsibilidade e estímulos reguladores é fundamental. A "dieta sensorial" — que deve ser planejada com um Terapeuta Ocupacional — inclui atividades que ajudam a organizar o sistema nervoso do seu filho: brincadeiras com peso corporal, texturas diferentes, pressão profunda, balanço.

Essas atividades não são "para cansar" — são para **regular**. E fazem toda a diferença.

O3

---

## Comunicação alternativa

Se há ausência ou limitação da fala, o uso de cartões de imagens, gestos ou tablets com sistemas de voz dá ao seu filho uma forma de se expressar. Isso diminui drasticamente a frustração que leva às crises. Foi uma das coisas que mais me ajudaram.

O2

---

## Apoios visuais: a previsibilidade que acalma

Quadros com imagens mostrando a rotina do dia, o que vem antes e depois, ajudam muito. Frases simples como "primeiro banho, depois tablet" funcionam. A criança consegue visualizar o que está por vir, e isso reduz a ansiedade.

O4

---

## Cantinho da calma

Ter um espaço em casa com almofadas, luz suave, objetos que tragam conforto — um refúgio sensorial — ajuda muito. Ofereça esse espaço **antes** da crise se instalar, como uma opção de autorregulação.

# Cuidando de Si Mesma

E agora, vou falar algo que aprendi do jeito mais difícil: **you also need care.**

A culpa é um sentimento que nos acompanha diariamente. Mas eu preciso te dizer: os comportamentos desafiadores do seu filho **do not reflect your faults as a mother.** Eles refletem dificuldades que fazem parte da condição dele — e que, com informação e apoio, vocês vão aprender a manejar juntos.

## Busque sua rede de apoio

Converse com outras mães atípicas.  
Participe de grupos, associações.  
Compartilhar experiências traz alívio,  
aprendizado e a certeza de que você  
não está sozinha.

## Conheça e acesse seus direitos

O atendimento com fonoaudiólogos,  
terapeutas ocupacionais, psicólogos —  
tudo isso é garantido por lei, seja pelo  
SUS ou pelos planos de saúde. Não  
tenha vergonha de buscar. Seu filho  
tem direito. E você também.

## Cuide da sua saúde mental

Procurar apoio psicológico não é  
fraqueza — é força. É reconhecer que  
você também está lidando com  
desafios imensos e que merece suporte  
para seguir firme.

# Quais São as Melhores Atividades Sensoriais Para Acalmar Meu Filho?

Quando meu filho está agitado ou em sofrimento, sei que, muitas vezes, o que está acontecendo é uma sobrecarga sensorial que o corpinho e o cérebro dele ainda não conseguem processar sozinhos. E foi a Terapia Ocupacional, principalmente a Integração Sensorial, que me deu ferramentas práticas para ajudá-lo a "organizar" essa bagunça interna.

Vou compartilhar com você as principais atividades sensoriais que uso para acalmar, divididas por tipo de estímulo.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <h3>Conforto Profundo (Propriocepção)</h3> <p>Essas atividades enviam sinais de segurança ao cérebro. Elas ajudam na autorregulação e trazem uma sensação de contenção emocional que acalma.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cobertor ponderado (pesado):</b> O peso suave e distribuído ajuda a regular o sistema nervoso. Pode ser usado na hora do sono ou em momentos de transição.</li><li>• <b>Enrolar no cobertor ("charutinho"):</b> Envolver a criança com carinho em um cobertor cria uma pressão firme e contínua que transmite segurança.</li><li>• <b>Abraços firmes e brincadeiras com almofadas:</b> Pressão aplicada de forma lúdica, como fazer um "sanduíche de almofadas", proporciona conforto profundo e alivia tensões.</li><li>• <b>Massagem de pressão profunda:</b> Use loção ou uma bola para aplicar pressão firme e lenta nas costas, pernas ou braços. Isso ajuda na organização sensorial e no alívio da inquietação.</li></ul> | <h3>Redução e Controle de Estímulos</h3> <p>Quando há excesso de estímulos visuais, auditivos ou olfativos, o sistema nervoso pode entrar em colapso. Criar espaços de redução sensorial ajuda a reequilibrar os sentidos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Cantinho da calma:</b> Um local acolhedor e protegido da estimulação excessiva — com almofadas, iluminação suave e objetos reconfortantes — oferece à criança a chance de se retirar e se recompor.</li><li>• <b>Garrafas sensoriais (pote da calma):</b> Observar o movimento de glitter ou objetos dentro de uma garrafa transparente promove foco visual e induz à respiração mais lenta e profunda.</li><li>• <b>Ambiente com estímulo reduzido:</b> Diminuir as luzes, silenciar aparelhos eletrônicos e limitar interações pode reduzir drasticamente a sobrecarga. Fones com cancelamento de ruído também são recursos valiosos.</li></ul> | <h3>Estímulos Táteis com Água e Variações de Temperatura</h3> <p>A água tem um efeito regulador incrível sobre o sistema nervoso. Em suas diferentes formas, ela pode ser usada para acalmar ou reorganizar os sentidos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Banho morno:</b> Além de relaxar a musculatura, o contato com a água morna proporciona conforto tátil e ajuda na transição entre momentos do dia.</li><li>• <b>Brincadeiras com água:</b> Transferir líquido com potes ou brincar com esponjas e copinhos pode induzir foco e organização sensorial.</li><li>• <b>Gelo ou bebidas geladas:</b> A sucção de gelo ou o uso de canudos com líquidos frios ativa receptores orais e promove uma resposta calmante em algumas crianças.</li></ul> | <h3>Movimento Rítmico e Suave (Estímulo Vestibular Organizador)</h3> <p>Diferente dos movimentos intensos, que podem aumentar a agitação, os estímulos vestibulares suaves ajudam na autorregulação e no reequilíbrio emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Balanço linear:</b> Movimentos ritmados de frente para trás, em uma rede, cadeira de balanço ou balanço de parque, são altamente reguladores e promovem tranquilidade.</li><li>• <b>Posturas de yoga e respiração guiada:</b> A "postura da criança" e outras posições simples ajudam a relaxar o corpo. Atividades respiratórias lúdicas, como "cheirar uma flor e soprar uma vela", favorecem o controle emocional.</li></ul> |

## 📌 Observação Individual: Cada Criança é Única

Cada criança tem um perfil sensorial único. O que acalma uma pode ser aversivo para outra. Por isso, observe seu filho diariamente. Identifique os estímulos que ele busca quando está tranquilo e aqueles que evita quando está desconfortável. Essas pistas são fundamentais para personalizar uma rotina sensorial eficaz.

Com o tempo, você vai montar uma "caixa de ferramentas de calma" com as estratégias que funcionam para o seu filho. E, sempre que possível, conte com o acompanhamento de um Terapeuta Ocupacional especializado em Integração Sensorial. Fez toda a diferença na minha vida — e vai fazer na sua também.

# Como Criar um Cantinho da Calma Seguro em Casa?

O cantinho da calma não é um castigo. Não é um lugar para onde você "manda" a criança quando ela está "mal comportada". É um **refúgio**. Um espaço seguro e acolhedor onde seu filho pode se recompor quando o mundo ao redor fica demais — seja pelo barulho, pelas luzes, pelas emoções ou pelos estímulos sensoriais intensos.

O foco é **regulação**, não isolamento ou repreensão. E isso muda tudo.

## 1 Escolha do Local e Estrutura do Espaço

O cantinho não precisa de um cômodo exclusivo. Um canto do quarto ou da sala já é suficiente, desde que seja mais silencioso e afastado da circulação intensa da casa.

- **Tendas e cabanas:** Estruturas como cabanas infantis, tendas sensoriais ou até barracas improvisadas com cobertores criam barreiras visuais e sonoras que aumentam a sensação de proteção.
- **Delimitação visual:** Se não houver estrutura montada, use colchonetes, tapetes emborrachados ou divisórias para marcar visualmente o território do cantinho.

## 2 Conforto Físico: Sensação de Aconchego e Segurança

A sensação corporal é fundamental na autorregulação. Proporcionar conforto físico por meio de texturas agradáveis e suporte tátil profundo ajuda o corpo a entender que está seguro.

- **Ninho de almofadas:** O acúmulo de almofadas, pelúcias e travesseiros permite que a criança se aninhe, sinta contorno e estabilidade.
- **Pufes ou sacos de feijão:** Assentos moldáveis se adaptam ao corpo e oferecem uma sensação de contenção suave.
- **Cobertores macios ou ponderados:** O uso de cobertores com textura agradável ou cobertores pesados (se recomendados por profissional) aumenta a sensação de segurança por meio da pressão profunda.

## 3 Controle Sensorial: Luzes e Sons Acalmadores

O cantinho deve funcionar como um "detox" sensorial. A regulação dos estímulos visuais e auditivos é essencial para que o ambiente promova calma.

- **Iluminação suave:** Luz indireta, com uso de luminárias pequenas, cortinas ou projetores de luz calma (como de estrelas) criam um ambiente visualmente confortável.
- **Redução de ruídos:** Sempre que possível, mantenha o espaço silencioso. Ter fones com abafadores de ruído disponíveis pode ser útil em momentos de crise.

## 4 Caixa de Ferramentas para Autorregulação

Dentro do cantinho, mantenha uma seleção de objetos sensoriais que a criança possa usar sozinha. A ideia é que ela aprenda, aos poucos, a buscar recursos que ajudem a acalmar o corpo e a mente.

- **Garrafas sensoriais (potes da calma):** Observar o glitter ou os objetos dentro da garrafa movimentando-se lentamente ajuda na regulação visual e na retomada da respiração mais profunda.
- **Brinquedos de fidget e mordedores:** Bolinhas para apertar, argolas de borracha, brinquedos rotatórios e mordedores são estratégias para descarregar tensão e trazer foco ao momento presente.

## 5 Apresentação e Uso do Cantinho: Como Introduzir a Ideia

O cantinho da calma deve ser apresentado em momentos de tranquilidade, e não como resposta imediata a um comportamento difícil. Brinque com a criança no espaço, leia uma história, explore os objetos juntos. O objetivo é que ela crie uma associação positiva com o local e aprenda a usá-lo de forma espontânea.

Com o tempo, a criança poderá reconhecer seus sinais de sobrecarga e buscar o cantinho sozinha para se regular. Durante o uso, evite fazer exigências ou dar comandos. Esse é um espaço de pausa, em que a criança tem o direito de apenas existir, sem cobranças — um convite silencioso para reencontrar o equilíbrio.

# Como Usar o Suporte Visual Para Prevenir Crises em Casa?

Para o nosso filho com autismo, o ambiente pode parecer instável, imprevisível e confuso. O uso de suportes visuais foi uma das estratégias que mais mudou a nossa rotina — e tenho certeza de que vai mudar a sua também.

Diferente das palavras, que são passageiras, os estímulos visuais permanecem acessíveis. Eles dão tempo para que o cérebro da criança processe a informação no ritmo dela. Funcionam como bússolas visuais que orientam ações, emoções e rotinas, prevenindo crises e promovendo autonomia.



## Rotinas Visuais: O Valor da Previsibilidade

A antecipação do que vai acontecer reduz significativamente a ansiedade. Estruturar o dia com recursos visuais dá ao seu filho um senso de controle e segurança.

- **Quadro de rotina diária:** Use imagens para representar cada etapa do dia — acordar, higiene, refeições, escola, terapias, lazer e hora de dormir. Esse recurso ajuda a organizar o tempo e a antecipar mudanças naturais da rotina.
- **Antecipação de mudanças:** Mudanças inesperadas podem ser gatilhos importantes. Representar essas alterações com antecedência no quadro visual — como a troca de uma atividade ou uma visita diferente — prepara a criança emocionalmente e reduz comportamentos de oposição.



## Quadro "Agora e Depois" (First-Then)

Essa ferramenta é extremamente útil para ajudar em transições difíceis ou momentos de resistência. Ela mostra, de forma clara, que uma atividade exigente será seguida por algo agradável.

- **Como aplicar:** Mostre a imagem da tarefa a ser feita ("Agora: guardar os brinquedos") seguida da atividade desejada ("Depois: assistir desenho").
- **Efeito psicológico:** O quadro reduz o desconforto da espera e reforça a ideia de sequência e recompensa. Isso diminui a frustração e facilita o engajamento nas demandas do cotidiano.



## Comunicação de Emoções e Necessidades

Muitas crises surgem da dificuldade em expressar emoções ou desconfortos. Recursos visuais oferecem à criança uma linguagem alternativa, mais acessível e funcional.

- **Cartões de emoções:** Carinhas com expressões básicas ajudam a criança a sinalizar o que está sentindo. Isso pode evitar explosões comportamentais, pois ela passa a se sentir compreendida antes de atingir o limite.
- **Termômetro ou semáforo das emoções:** Representações visuais que indicam níveis de agitação permitem à criança identificar seu estado emocional e buscar estratégias de regulação conforme a fase (ex: "amarelo = hora de respirar ou ir para o cantinho da calma").
- **Cartão de pausa:** Ter acesso a um símbolo visual que represente a necessidade de interromper uma atividade é libertador para a criança. Ela entende que não precisa chegar ao colapso para ser ouvida e respeitada.



## Passo a Passo Visual: Fomentando Autonomia com Clareza

Quando uma atividade parece complexa ou desorganizada, a frustração pode levar ao bloqueio ou à crise. Dividir tarefas em etapas visuais facilita a compreensão e reduz a dependência do adulto.

- **Exemplos práticos:** Sequências ilustradas para escovar os dentes, vestir-se ou guardar os brinquedos. Essas imagens funcionam como pequenos manuais visuais e aliviam a pressão do comando verbal constante.
- **Onde aplicar:** Coloque as imagens no local da atividade (ex: espelho do banheiro, armário de roupas ou porta da geladeira), em uma altura acessível e em ordem lógica.



## Regras Visuais e Limites Claros

Crianças autistas processam melhor regras e limites quando eles são concretos. Os sinais visuais tornam o "não pode" mais compreensível e menos emocional.

- **Símbolo de pare:** Fixar esse sinal em portas, armários ou objetos perigosos reforça limites com clareza. A imagem fixa funciona como uma fronteira visual que reduz conflitos e evita necessidade de repreensão verbal constante.

### Aplicação Gradual e Personalizada dos Suportes

Não é necessário investir em materiais profissionais. Fotos simples tiradas com o celular, impressões caseiras ou desenhos feitos à mão funcionam perfeitamente, desde que a imagem faça sentido para a criança. Introduza os recursos com calma, em momentos neutros, e use a repetição para criar familiaridade.

A consistência no uso dos suportes visuais é fundamental. Com o tempo, a criança começa a confiar nesses instrumentos como guias do seu dia, expressões de suas emoções e pontes para o entendimento do mundo ao redor. Esse processo transforma o cotidiano em um ambiente mais seguro, estruturado e acolhedor.

# Considerações Finais: Você Não Está Sozinha

Quando a crise acontece, tudo parece desmoronar. O olhar de estranhos pesa, o coração aperta e a culpa ameaça tomar conta. Mas eu preciso que você saiba, do fundo do meu coração: **você não está sozinha — e não é sua culpa.**

O comportamento do seu filho é uma forma de comunicação. Em muitos casos, é o reflexo de um sistema nervoso sobrecarregado, que está lutando para entender e reagir a um mundo que não fala a mesma linguagem.

**Seu filho está fazendo o melhor que pode com os recursos que tem. E você também.**

Com informação, empatia e suporte, as tempestades podem se tornar mais curtas — e os dias de sol, mais frequentes e tranquilos.

Estou com você nessa jornada.

---

**Com carinho e esperança,**

**Camila Fabrizia**

*Enfermeira e Mãe Atípica*