

GUIA PRÁTICO PARA
**Lidar com a
Rigidez em
Crianças
Autistas**
NAS FESTAS DE FIM DE ANO



INTERCLÍNICAS
CENTRO DO AUTISMO

Capa: Alvaro Reitman

Texto: Elisabeth O. C. Almeida, DR. ED., e Ilmara F. Moraes, MS. PSI.

Ilustrações (personagens da Interclínicas): Reginaldo BK

Os personagens da Interclínicas são de sua propriedade. Proibidas cópias e reprodução. Todos os direitos reservados.

Algumas imagens utilizadas são da Internet e estão sob Licença Creative Commons. Onde indicado, a imagem foi gerada por IA.

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, sob quaisquer formas e por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, fotografia, distribuição na Web e outros).

AGRADECIMENTO

Agradecemos à Dra. Carolina Coury Silveira pela leitura do manuscrito e por suas valiosas sugestões.

INTERCLÍNICAS CENTRO DO AUTISMO

(Sede) Rua Campos Sales, 133'

Jacareí - SP

Como citar: Almeida, E. O.C., & Moraes, I. F. (2024). Guia Prático para Lidar com a Rigidez em Crianças Autistas nas Festas de Fim de Ano. Jacareí, São Paulo, Brasil: Interclínicas Centro do Autismo.

Sumário

Introdução	04
Como a família se prepara para a época de festas?	06
Tipos de sobrecargas comuns nas Festas	09
Preparação para Rigidez	12
Lidando com a Sobrecarga Cognitiva Durante a Festa	16
Lidando com Sobrecarga Sensorial e Linguística	18
Criando um Plano de Saída Antecipado	20
Encerrando a Festa e Reflexão Pós-Evento	22
Dicas práticas para ajudar a família e a criança	24
Referências Bibliográficas	31
VAMOS COLORIR?	32

intro dução

As famílias se reúnem em eventos para celebrar relacionamentos entre si com muitas atividades agradáveis e prazerosas (Rojaka & Lesinskiené, 2018). Em algumas culturas, espera-se ou é obrigado que a família participe e contribua ativamente para as reuniões familiares.

As festas de fim de ano representam uma época de celebrações, encontros familiares e, muitas vezes, grandes mudanças na rotina. Para crianças autistas, essas mudanças podem ser desafiadoras e provocar sentimentos de ansiedade ou rigidez (Martínez et al., 2019).

Paralelamente, mães de crianças com TEA podem vivenciar o conceito de participação de forma diferente porque passam mais tempo cuidando dos filhos em vez de participar ativamente de ocasiões significativas (Haq & Santoso, 2020; Papadopoulos., 2021; Smith et al., 2010). Algumas mães consideram que se tiverem informações detalhadas antes do evento, isso as ajudaria a preparar a criança (Moorthy et al., 2023).

“OK, eu sei qual vai ser a comida e a que horas vai ser servida ... isso é perfeito porque meus filhos são melhores se eles sabem [os horários e o menu] com antecedência ... [ajuda saber] se vai ter uma TV pra assistir ou se as crianças vão poder ir ... [para poder prepará-las]”

(Larson, 2006 apud Moorthy et al., 2023).

Este guia prático traz orientações claras para ajudar os pais a prepararem seus filhos para essas situações de forma a minimizar o desconforto e facilitar a adaptação ao ambiente festivo.

As dicas podem ser utilizadas com crianças com TEA de qualquer nível de suporte (I, II, III) e com uso de recursos de comunicação assistiva ou comunicação alternativa e aumentativa, fazendo-se as adaptações necessárias.

**como a
família se
prepara
para
a época
de festas?**

Luís é uma criança com Transtorno do Espectro Autista. Para ele, é difícil ficar em um ambiente barulhento, com muitas luzes, música e vozes, como uma festa.

Sua família está preocupada com a proximidade das festas de final de ano. A família está planejando ir passar essa época na casa da vovó.

Para ajudar Luís com esses eventos, seus pais começaram a conversar com ele para explicar que o final do ano é uma época de muitas festas e mudanças na rotina.



Mas afinal o que é a rigidez no transtorno do espectro autista?

Rigidez no autismo aparece em geral de algumas maneiras, e mais frequentemente, quando a criança tem dificuldade para mudar de rotina ou aceitar coisas novas. Alguns tipos de rigidez comportamental são:

- quando é difícil fazer algo diferente do que a criança pensa ou planeja,
- quando barulhos, cheiros e luzes a incomodam,
- quando a criança prefere menos interação com outras pessoas,
- quando é necessário esperar por uma atividades desejada (ex. ir embora para casa)



tipos de sobrecargas comuns nas festas

Durante as festas de final de ano, é comum que o barulho, as luzes e os cheiros sejam muito fortes. Isso se chama sobrecarga sensorial.

Outras sobrecargas incluem:

- *sobrecarga cognitiva (quando temos muitas coisas para pensar de uma vez) e*
- *sobrecarga linguística (quando as conversas parecem rápidas e confusas, e às vezes ficamos repetindo palavras).*



Preparação para favorecer flexibilidade no evento de fim de ano

Para ajudar o menino a se preparar, a família criou um cronograma visual. O cronograma mostra o que vai acontecer na festa: chegada, comida, brincadeira e volta para casa. Isso ajuda a acalmar, pois ele sabe o que esperar.

Atividade Preparatória:

Criação de um cronograma visual com imagens de cada etapa do evento.



VAMOS CHEGAR UM POUCO ANTES DA FESTA COMEÇAR.



VAMOS CUMPRIMENTAR A VOVÓ, O VOVÔ E AS OUTRAS PESSOAS.



VAI TER UM POUCO DE BARULHO, COM MÚSICA E AS PESSOAS CONVERSANDO.



NÓS VAMOS COMER. AS COMIDAS DA FESTA PODEM SER DIFERENTES DAS QUE VOCÊ ESTÁ ACOSTUMADO.



DEPOIS, VAMOS PODER BRINCAR. SEUS PRIMOS VÃO ESTAR LÁ E, SE VOCÊ QUIZER, VAI PODER BRINCAR COM ELES.



DEPOIS, VAMOS VOLTAR PRA CASA E DESCANSAR.

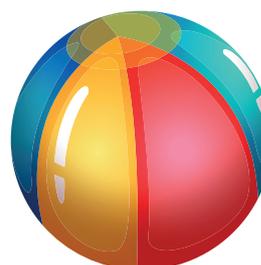


**preparação
para
rigidez**

A família preparou um **'kit sensorial'** para a festa, com fones de ouvido para reduzir o som, óculos escuros para as luzes e um brinquedo favorito para dar conforto.

Com isso, ele pode se sentir mais seguro.

Atividade Preparatória:
Fazer um kit sensorial com objetos favoritos e protetores sensoriais.



Preparação para interações sociais inesperadas

Para as conversas com familiares, os pais podem ensinar frases simples para a criança responder, montando roteiros de perguntas e respostas comuns nestes eventos.

Para crianças com pouca linguagem ou fala, podemos ensinar alguns gestos simples como balançar as mãos para dizer “oi” e “tchau” e balançar a cabeça com “sim” e “não”.

E, ainda, para crianças que evitam interações sociais, mas têm bastante linguagem, ensinar que elas podem responder gesticulando se se sentirem mais confortáveis.

Eles praticam juntos antes da festa.

Cumprimentos e apresentações:

- *“Oi, tudo bem?”*
- *“Bem, e você?”*
- *“Prazer em conhecê-lo(a).”*
- *“Muito prazer”*
- *“Como você se chama?”*
- *“Quantos anos você tem?”*
- *“Você quer brincar?”*

Conversas informais:

- *“Você gosta de esportes?”*
- *“Qual é o seu hobby favorito?”*
- *“Você quer bolo [suco, sanduíche, etc.]?”*
- *“Sim, obrigado”.*
- *“Não, obrigado”*

Expressão de interesse:

- *“Que legal!”*
- *“Me conte mais sobre isso.”*
- *“Como foi sua experiência?”*

Despedidas:

- "Foi bom conversar com você."
- "Até mais!"
- "Tchau".

Atividade Preparatória:

Ensinar respostas automáticas para situações sociais comuns.



**lidando
com a
sobrecarga
cognitiva
durante
a festa**

Durante a festa, Luís começa a se sentir sobrecarregado, com muita coisa acontecendo ao mesmo tempo. Os pais percebem que o filho não está bem.

Ele se lembra do cronograma e que pode pedir uma pausa quando precisar. Ele pede à mãe para levá-lo a um “cantinho especial”.

Dica para os Pais:

Observe sinais de sobrecarga e ofereça o cronograma visual imediatamente diante desses sinais.



lidando com sobrecarga sensorial e linguística

Os pais foram precavidos, montaram um Kit Sensorial para o filho e levaram para a festa.

Em um momento, o som da festa fica alto e o menino coloca os fones de ouvido. Ele também começa a repetir palavras para se acalmar. A mãe fica perto, ouvindo e apoiando.

Dica para os Pais:

Permita que a criança use métodos de autorregulação, como fones de ouvido e repetição verbal. Dê apoio, sem pressa para interromper.



**criando
um plano
de saída
antecipado**

A mãe combinou com a criança um sinal para sair, caso ela se sinta muito cansada. Isso a deixa mais tranquila, sabendo que pode sair quando precisar.

Atividade para os Pais:

Combine um sinal com a criança para ela avisar quando precisar sair (Exemplo: tocar o pulso).



**encerrando
a festa
e reflexão
pós-evento**

Depois da festa, os pais perguntam à criança o que ela gostou e o que foi mais difícil. Eles conversam sobre o que pode melhorar na próxima festa.

Dica para os Pais:

Após o evento, converse sobre o que funcionou bem e o que pode ser ajustado. Esse feedback ajuda a planejar futuras festas.



**dicas
práticas
para
ajudar a
família e
a criança**

1. Preparação antecipada: O que vai acontecer?

Antes da festa, é importante conversar com a criança sobre o que ela pode esperar. Isso ajuda a reduzir a ansiedade e oferece previsibilidade, algo essencial para crianças autistas (Anderson, 2021).

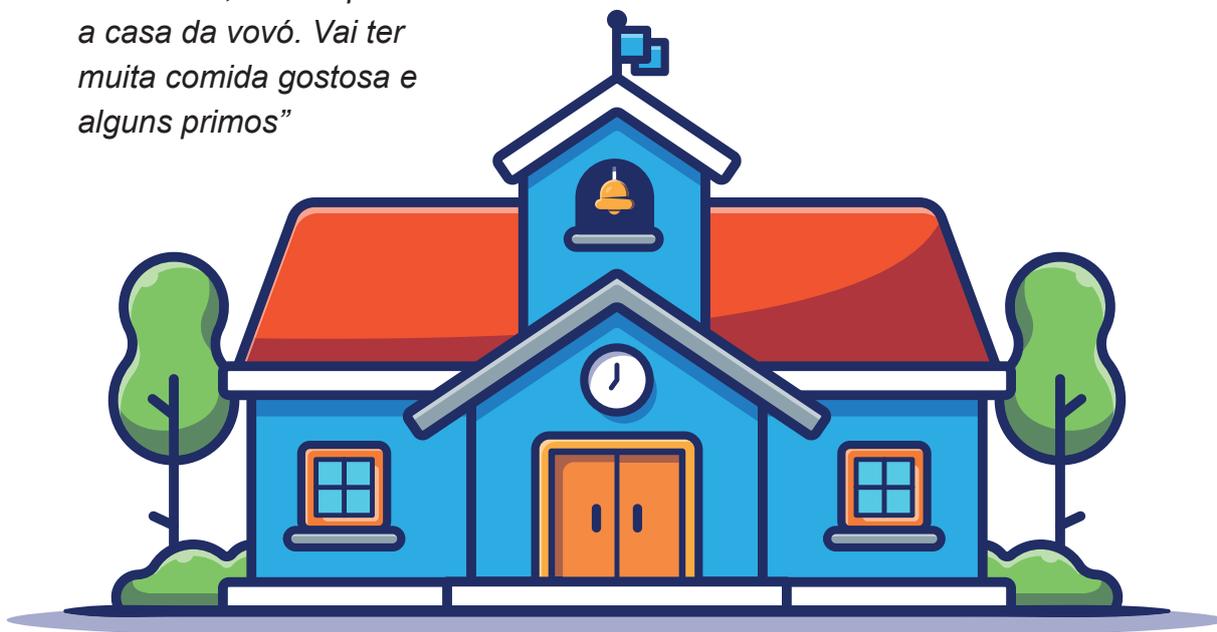
Procure obter o máximo de informações sobre a festa com antecedência para poder conversar e preparar a criança para o evento.

Dicas Práticas:

Use histórias sociais

Conte uma história simples sobre o evento, mostrando fotos ou vídeos do lugar onde a festa será realizada e das pessoas que estarão presentes. Por exemplo:

“No dia 24, vamos para a casa da vovó. Vai ter muita comida gostosa e alguns primos”



“Vamos chegar, dar um abraço na vovó, e depois você pode brincar com seu brinquedo favorito.”

Explique a sequência do evento

Crianças no espectro tendem a se sentir mais seguras quando sabem a ordem das atividades (White & Keen, 2020). Exemplo:



“Vamos chegar na, dar oi para as pessoas”



“Depois vamos comer”



“E, no final, podemos descansar e brincar até a hora de ir embora”

Antecipação de cheiros e sabores diferentes

Explique que talvez haja cheiros ou comidas diferentes, mas que ela não precisa experimentar nada que não queira. Isso ajuda a criança a se preparar mentalmente para um ambiente com novas sensações (Baker & Lamont, 2020).



“Você tem suas comidas preferidas, mas lá na festa pode ter comidas e cheiros diferentes”



“Mas, você não precisa experimentar nada que não queira.”

2. Reduzindo a sobrecarga sensorial

Ambientes de festa podem ter luzes brilhantes, música alta e muitas pessoas. Esses estímulos são intensos e podem causar sobrecarga em crianças autistas (Williams et al., 2021).

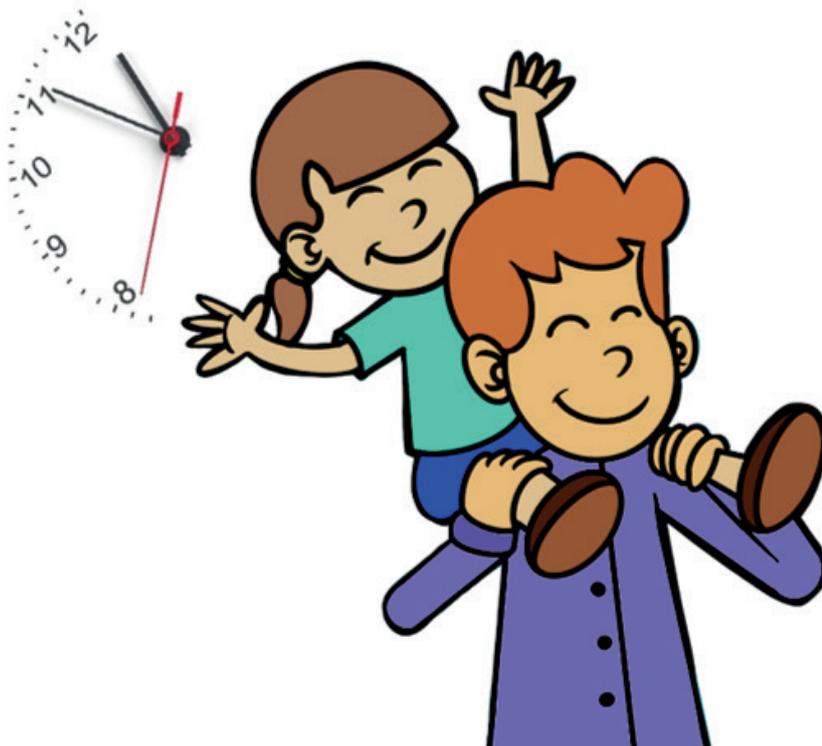
Como minimizar a sobrecarga sensorial?

Óculos de Sol ou Bonés: A luz pode ser atenuada com o uso de óculos escuros ou bonés, caso o ambiente seja muito iluminado.

Chegada em Horários Mais Calmos: Se possível, chegue no evento antes de todos ou durante um horário mais tranquilo para evitar a sobrecarga inicial com muitas pessoas (Thompson et al., 2018).

Exemplo Prático:

Diga para a criança: “Vamos chegar um pouco mais cedo, antes que todo mundo chegue.” Isso ajuda a criança a se acostumar com o espaço de forma gradual, sem se sentir sobrecarregada logo na entrada.



Criação de um espaço seguro

Em ambientes festivos, há muitos estímulos — música, conversas, risadas e, às vezes, até fogos de artifício. Para a criança com TEA, isso pode produzir uma sobrecarga sensorial e até alguns desses estímulos podem ser aversivos, simplesmente pela novidade, por não serem familiares.

Criar um “espaço seguro” dentro do ambiente festivo pode ajudar a aliviar a sobrecarga sensorial (Thompson et al., 2018).

Como Criar um Espaço Seguro?

Área de Descanso Tranquila: Se possível, organize um cantinho em uma sala separada ou em um quarto onde a criança possa se retirar se sentir necessidade. Este espaço deve ser livre de ruídos intensos, luzes fortes ou pessoas falando alto.

Itens de Conforto: Traga brinquedos ou objetos que a criança gosta, como um cobertor, um fone de ouvido com cancelamento de ruído, ou um tablet com vídeos que ela gosta (Brown & Lott, 2019). Esses objetos ajudam a reduzir a ansiedade e promovem uma sensação de segurança.

Exemplo Prático:

Imagine que a festa está acontecendo na casa de um parente e a criança começa a ficar ansiosa por conta do barulho.

Diga: “Vamos para o cantinho especial?”

Esse espaço permite um tempo sozinha para que ela consiga se regular emocionalmente podendo recarregar as energias antes de voltar à festa.



Barulhos Altos e Fogos de Artifício

Para muitas crianças autistas, sons altos são extremamente desconfortáveis e podem causar muita ansiedade (Jones & Smith, 2022). Fogos de artifício, comuns em celebrações de ano novo, são especialmente desafiadores.

Estrategicamente, Como Reduzir o Impacto dos Sons?

- Fones de Ouvido com Cancelamento de Ruído: Esses dispositivos podem ser essenciais. Use fones que a criança já esteja acostumada para que ela possa bloquear ruídos fortes, como música alta, fogos e gritos (Williams et al., 2021).
- Dessensibilização Gradual: Se possível, ajude a criança a se acostumar com o som dos fogos alguns dias antes da festa, mostrando vídeos com volume baixo. Isso pode reduzir o impacto no dia do evento (Martínez et al., 2019).

Exemplo Prático:

Antes de sair de casa, diga: “Lembra que vai ter um pouco de barulho? Você pode colocar seus fones de ouvido quando precisar, ou pedir para sair para um lugar mais quieto.” Assim, ela se sentirá mais preparada e saberá que há uma saída caso o som fique desconfortável.



*Vamos colocar
seus fones de ouvido?
Se quiser pode usar seu
tablet um pouquinho.*

3. Lidando com comidas diferentes

Crianças com autismo muitas vezes têm preferências alimentares restritas e podem reagir com resistência a novos alimentos (Owen et al., 2019). Em festas, isso pode se intensificar.

Estratégias para tornar a experiência alimentar mais agradável:

Leve Alimentos Familiares: Se possível, programe-se antes da festa e leve alguns lanches ou refeições que a criança já conhece e gosta. Isso oferece segurança e evita a necessidade de experimentar novos alimentos sob pressão (Lee et al., 2020).

Introdução de Novos Alimentos Antes da Festa: Se quiser encorajar a experimentação, apresente gradualmente um ou dois alimentos novos em casa, em um ambiente tranquilo, antes da festa (Owen et al., 2019)

Exemplo Prático:

Se a festa inclui um jantar com pratos diferentes, diga à criança:

“Eu trouxe seu [macarrão / lanche...] preferido e você pode comer o que quiser.”

Dessa forma, ela não se sente obrigada a experimentar nada que cause desconforto.



Advogue pelo bem-estar da criança:

caso algum parente ou amigo insista para que a criança prove novos alimentos, converse diretamente com ele para que interrompa. Será importante se posicionar a favor da criança para evitar desconfortos maiores.

Lembre-se que ensinar um comportamento novo será mais fácil em um ambiente conhecido e sem novidades.

Referências Bibliográficas

Anderson, P. (2021). Strategies for Managing Autism During Social Events. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.

Baker, L., & Lamont, M. (2020). Sensory Overload and Autism: Coping Mechanisms for Social Gatherings. *Autism Research*.

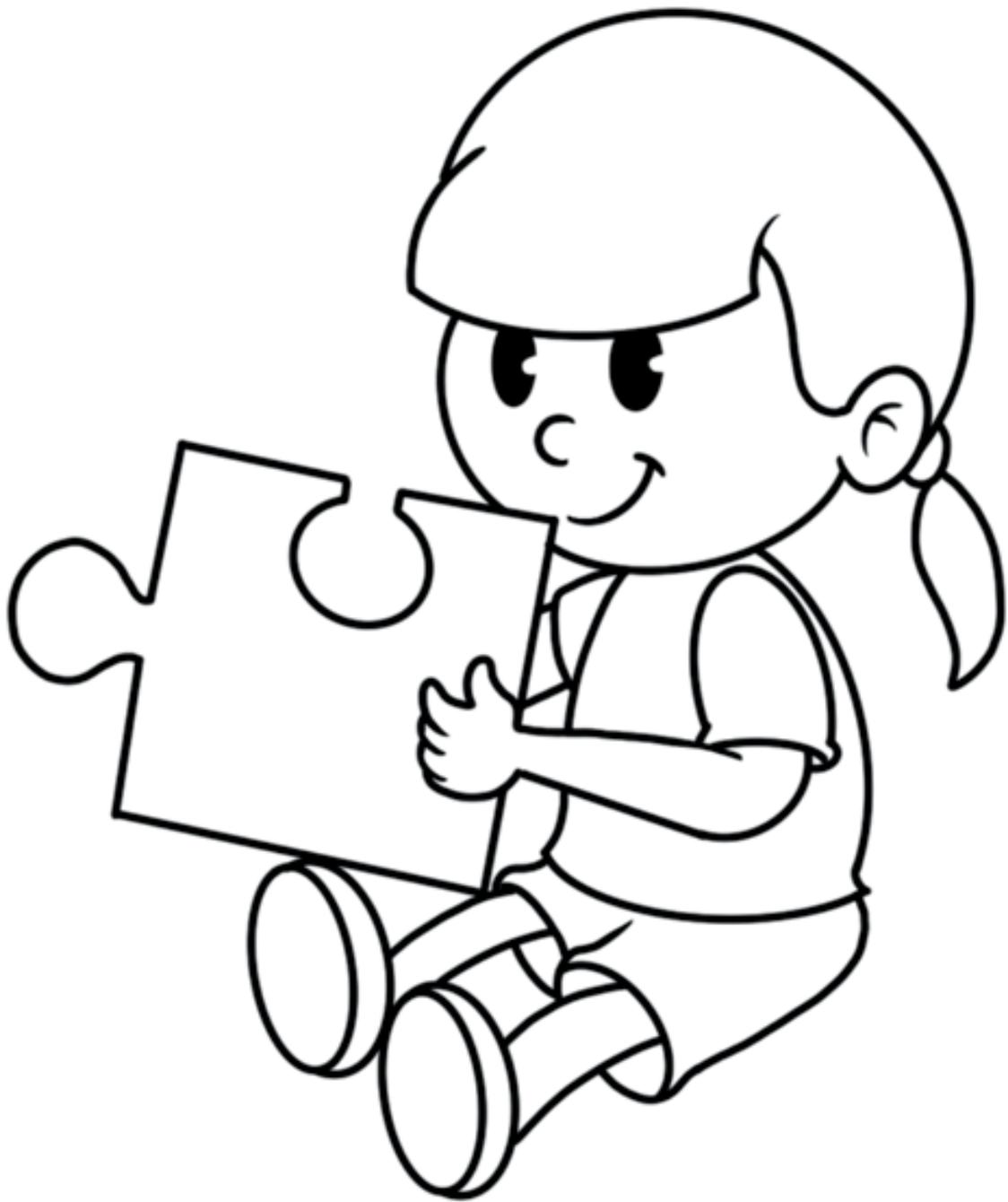
Jones, M., & Smith, R. (2022). Managing Sensory Overload in Children with Autism. *Pediatric Autism Journal*.

Moorthy, S. D., Carlstedt, A. B., & Fischl, C. (2023). Mothers' participation in family gatherings and social events with their children with autism spectrum disorder: A scoping review. *Australian Occupational Therapy Journal*, 70(4), 500–513.

White, S., & Keen, D. (2020). Visual Supports for Children with Autism in Social Contexts. *Developmental Disabilities Review*.

vamos
colo
rir?

**Pinte os amiguinhos da
interclínicas. Use sua
criatividade e divirta-se.**



ALICE



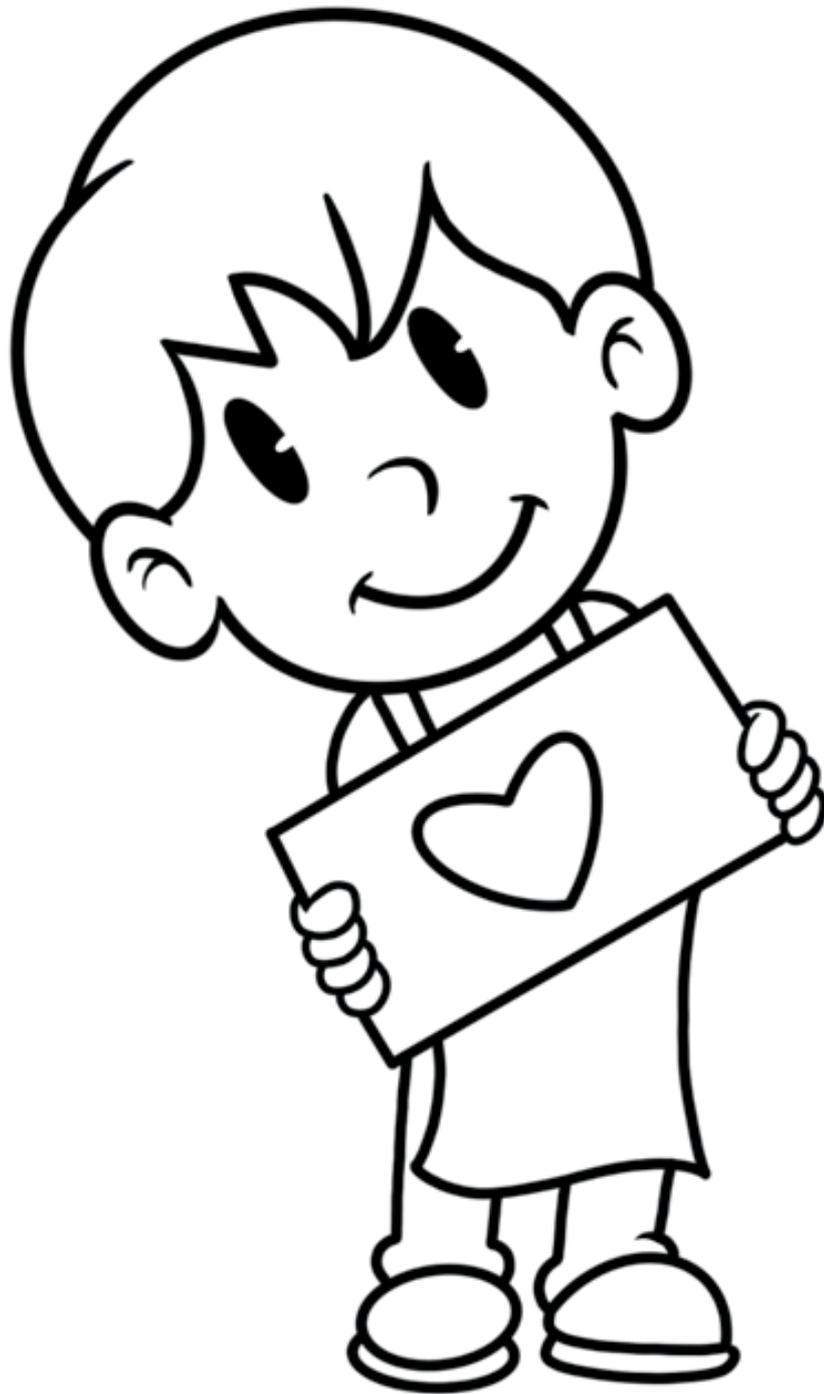
SILAS



LUIS



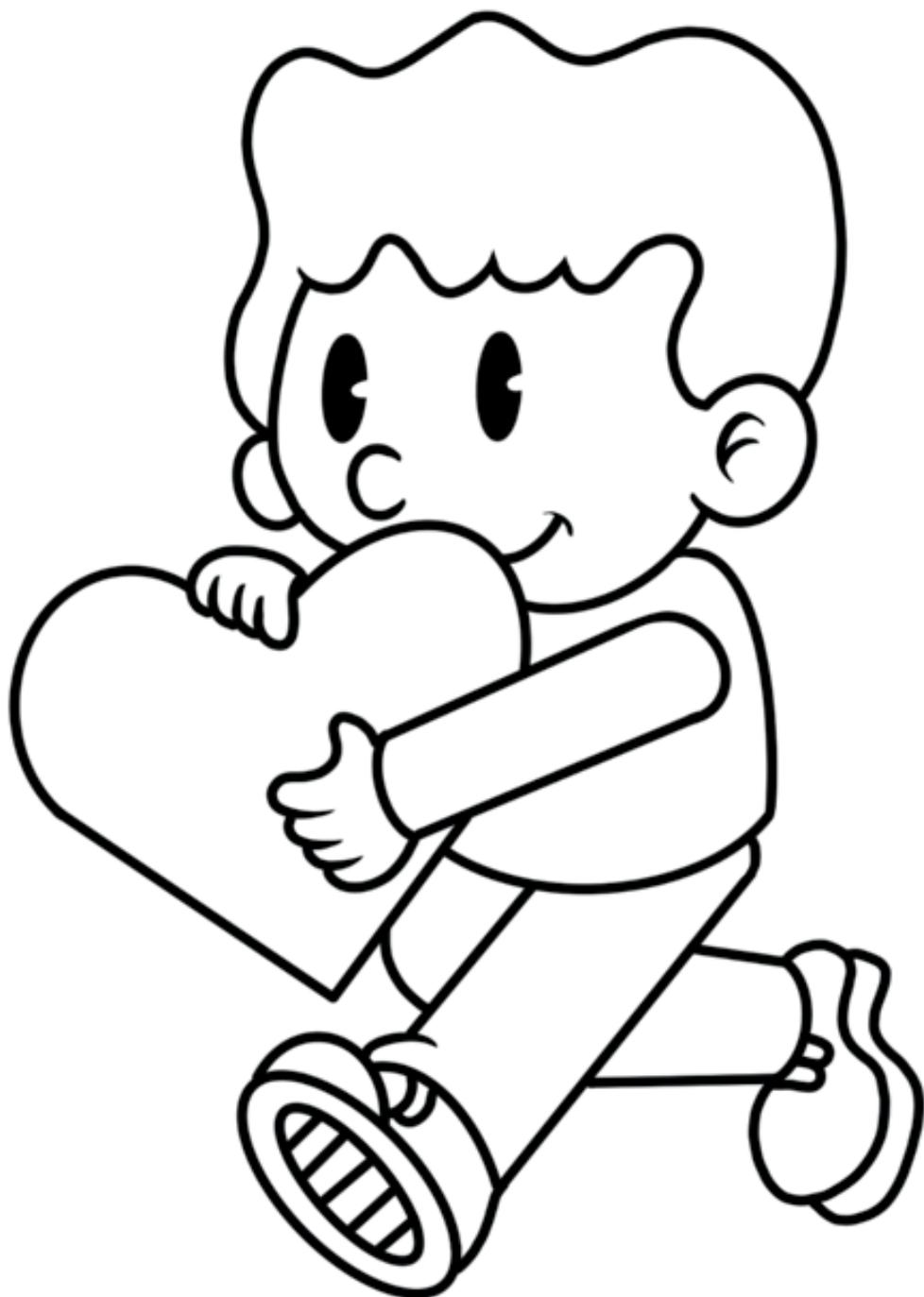
JOÃO
GUILHERME



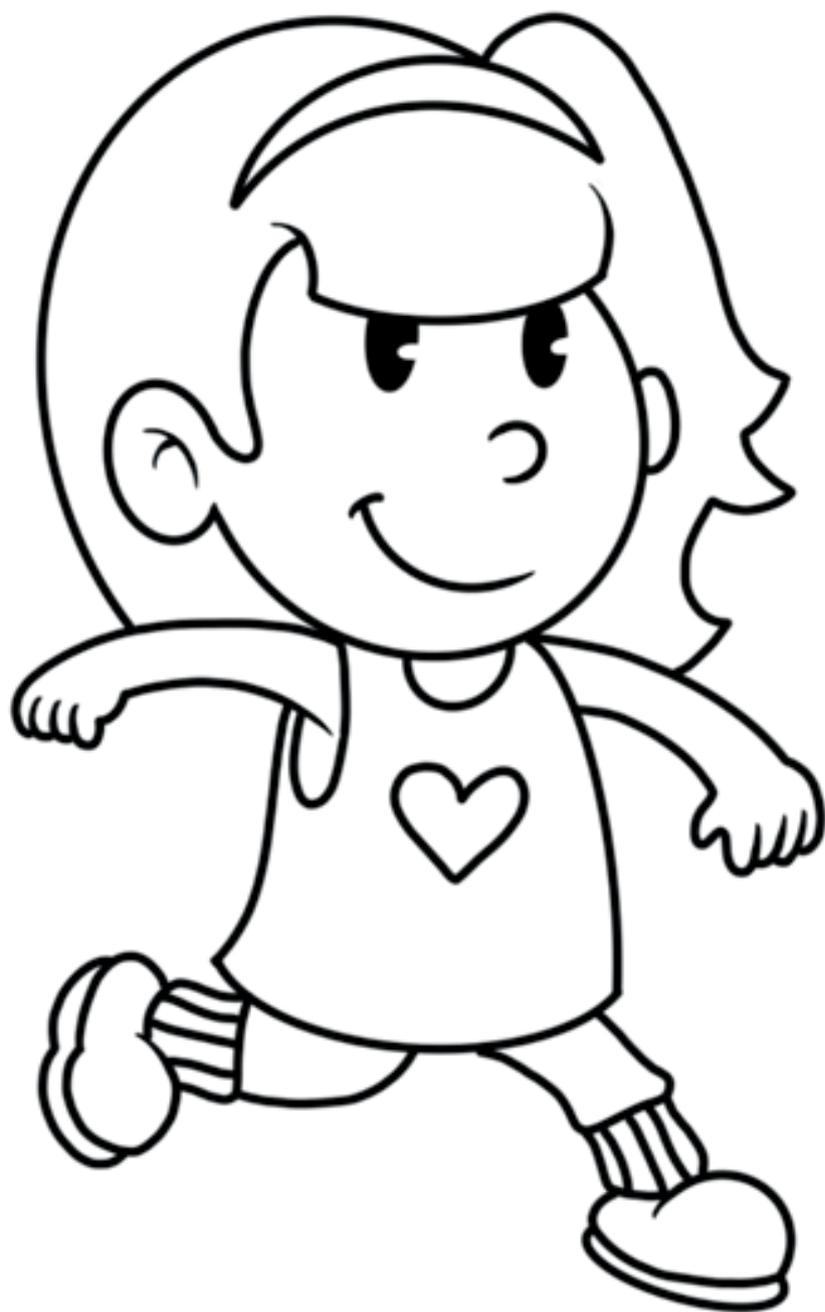
RÉGIS



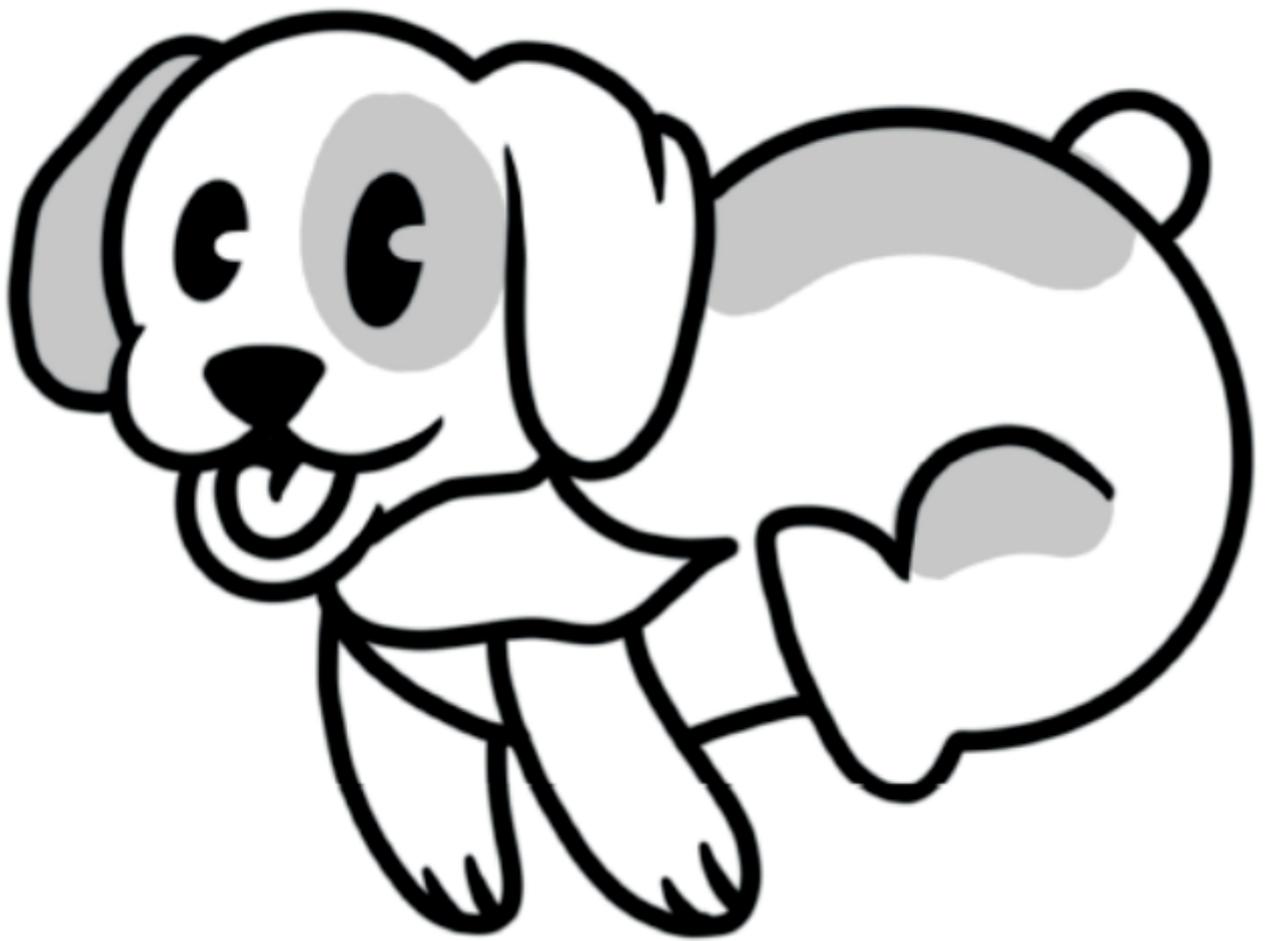
BREND A



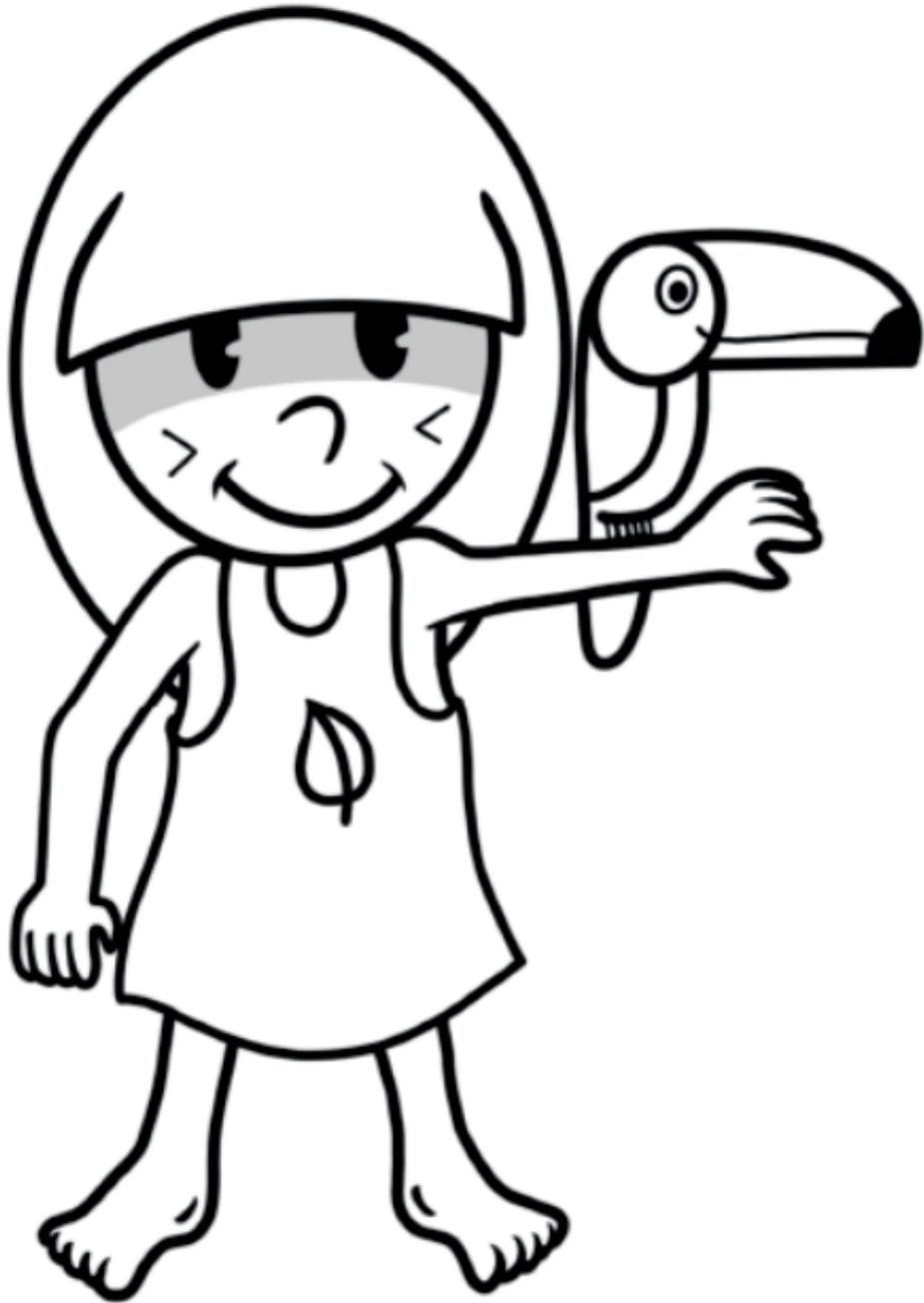
AUGUSTO



VIVI



BARTOLOMEU



JÔ & TUCA



MIGUEL



SAM



YURI



SEU CÍCERO



WILLIAM

interclnicasautismo.com.br

