

QUEBRANDO PADRÕES: COMO DESENVOLVER A FLEXIBILIDADE NO AUTISMO



RAYANE GABRIELLE RIBEIRO ALVES
Psicóloga

ORGANIZAÇÃO

ELISABETH OLIVEIRA CREPALDI DE ALMEIDA, Dr^a Edu.

Série Transtorno do Espectro Autista. Técnicas de Análise do Comportamento Aplicada.

QUEBRANDO PADRÕES:

COMO DESENVOLVER A FLEXIBILIDADE NO AUTISMO

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PARA RIGIDEZ NO AUTISMO

Rayane Gabrielle Ribeiro Alves é Psicóloga (CRP06/204653) da equipe interdisciplinar da Interclínicas.

Formatação e revisão do texto: Ilmara Fátima de Moraes, M. Psic.

Ilustrações: personagens da Interclínicas Club: Reginaldo BK

E-book disponibilizado online pela Interclínicas Centro do Autismo.

Todos os direitos reservados.

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).

Os logotipos Interclínicas e Interclínicas Centro do Autismo e as imagens dos personagens da Interclínicas são de propriedade da empresa. O uso não autorizado é expressamente proibido.

Algumas imagens foram geradas com uso de IA.

1^a. edição.

2025

Publicado por:

Interclínicas Centro do Autismo

Rua Campos Sales, 133

Jacareí - SP



Sumário

Introdução.....	1
História Representativa: A Viagem do Menino ao Bosque das Emoções	2
Rigidez Cognitiva no TEA: Funcionamento e Causas.....	4
Causas da Rigidez Cognitiva no TEA	4
Atividades Práticas para Desenvolver a Flexibilidade	7
a) Brincadeiras de Faz de Conta (Troca de Papéis)	7
b) Jogos de Mudança de Estratégia (Quebra-Cabeças e Blocos de Montar).....	7
c) Músicas Congelantes com Mudança de Regras	8
d) Jogo das Cores do Semáforo (Mudança de Rotina de Forma Lúdica).....	9
Dicas para Ajudar a Criança a Lidar com Mudanças	10
Como Reforçar a Flexibilidade com Recompensas Positivas	10
Motivação e a Importância do Trabalho Contínuo	10
Dicas para manter o progresso	11
Referências.....	12

Introdução

A rigidez comportamental e a flexibilidade cognitiva são aspectos centrais na compreensão do Transtorno do Espectro Autista (TEA). De acordo com o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*, 5ª edição - DSM-5-TR (APA, 2022), o TEA é caracterizado por déficits persistentes na comunicação e interação social, além de padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades. Entre esses padrões, destacam-se a adesão inflexível a rotinas, a insistência em rituais e a resistência significativa a mudanças.

A flexibilidade cognitiva refere-se à capacidade de alternar entre diferentes tarefas ou pensamentos e adaptar-se a novas situações ou informações. Indivíduos com TEA frequentemente apresentam déficits nessa área, o que pode levar a dificuldades na modificação de padrões de comportamento e na adaptação a novas circunstâncias. Além disso, estudos recentes indicam que déficits nas funções executivas, incluindo dificuldades na regulação emocional e no planejamento, contribuem para essa rigidez (Craig et al., 2016).

A compreensão da relação entre rigidez e flexibilidade no TEA tem sido essencial para o desenvolvimento de abordagens que promovam maior adaptação e independência. Pesquisas indicam que intervenções terapêuticas focadas na flexibilização do pensamento e no aprimoramento das funções executivas podem contribuir significativamente para a qualidade de vida de indivíduos autistas, auxiliando na sua adaptação a mudanças e demandas do cotidiano.

De acordo com Cooper, Heron e Heward (2020), a Análise do Comportamento Aplicada (ABA) fornece ferramentas eficazes para abordar déficits na flexibilidade cognitiva, utilizando procedimentos como reforçamento diferencial, extinção e ensino de discriminações múltiplas. A abordagem comportamental enfatiza a importância da análise funcional do comportamento e da manipulação sistemática de contingências ambientais para promover mudanças significativas no repertório comportamental do indivíduo.

História Representativa: A Viagem do Menino ao Bosque das Emoções

Em um vilarejo cercado por árvores frondosas, vivia um menino que, como todos os outros, adorava brincar e explorar o mundo ao seu redor. No entanto, ele se sentia diferente das outras crianças em alguns aspectos. Ele gostava muito de seguir uma rotina, sempre sabendo o que viria a seguir. Quando algo saía do esperado, ele se sentia perdido e muito incomodado. Seu coração batia rápido e ele não conseguia entender por que as coisas não aconteciam como imaginava.

Em um dia de sol, as crianças do vilarejo foram convidadas a uma grande aventura no Bosque das Emoções. A lenda dizia que aquele bosque escondia uma árvore mágica que tinha o poder de tornar qualquer um mais forte, mais rápido e até mais alto. Isso chamou muito a atenção do menino, que sempre se preocupava com sua altura e desejava ser o maior e o melhor.



Quando chegou ao bosque, a primeira coisa que o menino percebeu foi que o caminho não era reto e simples como ele esperava. As trilhas se dividiam em vários caminhos e cada um tinha obstáculos diferentes. Ele começou a caminhar, mas logo se deparou com uma estrada estreita e tortuosa.

Isso o fez sentir uma grande ansiedade. Ele não gostava de mudanças e, naquele momento, sentiu que as coisas estavam saindo do controle.

Enquanto tentava atravessar o caminho, viu algumas crianças passando por um atalho mais fácil. A insegurança o tomou e ele se sentiu pequeno. "Por que eu não estou indo tão rápido quanto os outros? Eu preciso ser o melhor!", pensou. Seus olhos começaram a se encher de lágrimas e sua frustração cresceu a ponto de ele querer gritar e bater em uma árvore próxima. Ele se sentia perdido e muito frustrado.

Uma das crianças se aproximou e lhe ofereceu ajuda. "Não precisa ser o mais rápido. Vamos juntos. A árvore mágica está em algum lugar do bosque, mas não é uma corrida", disse com calma. O menino, ainda inseguro, relutou um pouco, mas

decidiu seguir em frente. No entanto, a pressão de não ser o melhor ainda o acompanhava.

Em outra parte do caminho, o grupo encontrou uma grande pedra bloqueando o caminho. O menino tentou empurrá-la sozinho, mas a pedra não se movia. A raiva e a frustração o dominaram novamente. Ele queria fazer tudo por conta própria e ser o primeiro a superar o obstáculo. Mas, ao ver seus amigos tentando de diferentes formas, percebeu que talvez pudesse aprender com eles.

Foi então que ele compreendeu algo importante: ele não precisava ser o melhor para superar os desafios. Ele não precisava ser o mais rápido, o mais alto ou o mais forte. À medida que caminhavam juntos, ele começou a perceber que seus amigos estavam lá para apoiá-lo e que isso o fazia sentir-se mais seguro.



Ao final do caminho, quando finalmente chegaram à árvore mágica, o menino se sentiu mais leve. Ele não se sentiu o melhor nem o mais rápido, mas se sentiu bem consigo mesmo. Ele percebeu que não precisava provar nada a ninguém. Não havia necessidade de ser reafirmado o tempo todo, pois ele já tinha aprendido que a verdadeira força vinha de dentro, da capacidade de enfrentar os desafios e da coragem de pedir ajuda quando necessário.



E assim, o menino aprendeu a lidar melhor com as frustrações, aceitando que nem tudo saía como planejado. Ele começou a entender que, embora fosse importante ter confiança nas suas habilidades, o mais importante era ser gentil consigo mesmo e com os outros e que a verdadeira magia estava em aprender a lidar com as mudanças e as dificuldades do caminho, sem precisar ser o melhor em tudo.

Rigidez Cognitiva no TEA: Funcionamento e Causas

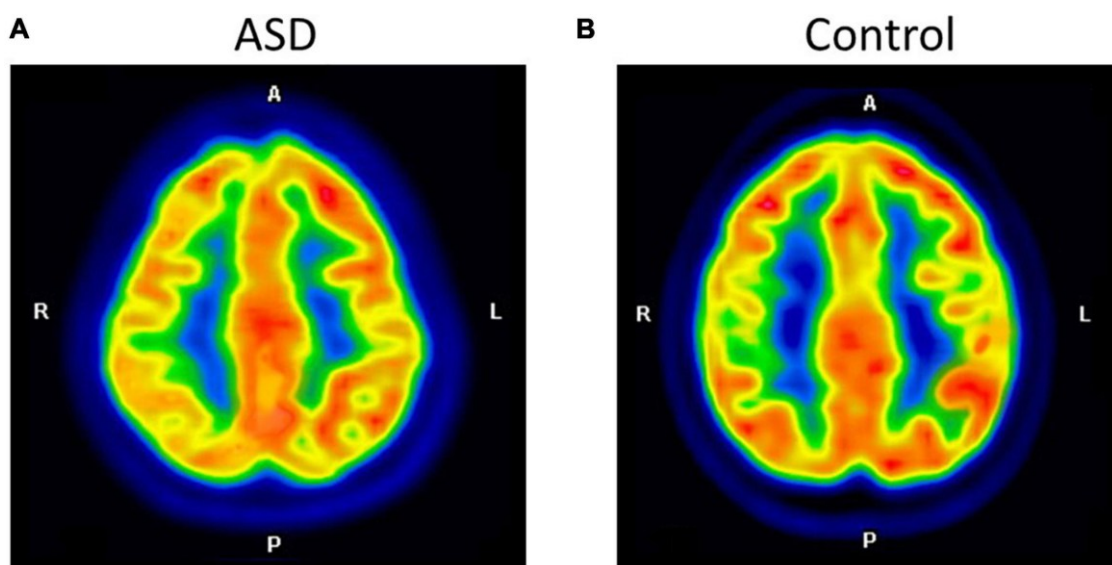
A **rigidez cognitiva** no Transtorno do Espectro Autista (TEA) refere-se à dificuldade de modificar pensamentos e comportamentos diante de mudanças ou novas situações. Essa inflexibilidade pode se manifestar na insistência em rotinas, na resistência a alterações no ambiente e na dificuldade de adaptação a imprevistos (López et al., 2021). Crianças com TEA podem, por exemplo, demonstrar angústia intensa caso uma atividade diária ocorra em ordem diferente do habitual ou caso um objeto seja deslocado de seu local esperado (Oliveira & Paula, 2020).

Causas da Rigidez Cognitiva no TEA

A rigidez cognitiva no TEA tem origem multifatorial, envolvendo aspectos neurológicos, sensoriais e comportamentais.

Alterações Neurológicas

Estudos indicam que diferenças na conectividade funcional entre regiões do córtex pré-frontal e outras áreas do cérebro podem comprometer a flexibilidade cognitiva em indivíduos autistas (Silva et al., 2019). Essas diferenças podem prejudicar o controle inibitório e a alternância entre tarefas, essenciais para a adaptação a novas demandas ambientais (López et al., 2021).



As imagens axiais da PET/CT F-18 FDG mostram captação relativamente diminuída de FDG (com fluordesoxiglicose) na região parietal inferior direita em comparação com a parietal inferior esquerda no TEA (A). O controle apresenta captação normal de FDG na mesma região (B). Havia várias áreas hipometabólicas, particularmente no hemisfério cerebral direito dos participantes com TEA. (N.A.: ASD=TEA; Control=Controle; R=hemisfério direito; L=hemisfério esquerdo). Fonte: Keeratitanont et al. (2022)

Um estudo analisou a conectividade funcional de estado de repouso em 418 indivíduos com autismo e 509 indivíduos típicos usando ressonância magnética funcional (fMRI). Foram identificados dois sistemas-chave com conectividade funcional reduzida em indivíduos com autismo: o Giro Temporal Médio/Sulco Temporal Superior: relacionado ao processamento de expressões faciais e à teoria da mente¹, apresentando conectividade reduzida com o Córtex Pré-frontal ventromedial, que é importante para a emoção e comunicação social; o Precuneus/Lóbulo Parietal Superior: envolvido em funções espaciais e autorrepresentação. A conectividade reduzida entre essas regiões contribui significativamente para os sintomas de autismo. A variação na conectividade funcional está associada à gravidade dos sintomas de autismo. A análise de padrões demonstrou que as diferenças de conectividade funcional podem ajudar a discriminar entre indivíduos com autismo e sem autismo (Cheng et al., 2015).

Dificuldades no Processamento Sensorial



Crianças com TEA frequentemente apresentam hipersensibilidade ou hipossensibilidade a estímulos sensoriais, o que pode levar a um comportamento mais rígido. Ambientes imprevisíveis ou mudanças inesperadas podem ser percebidos como ameaçadores, intensificando a necessidade de previsibilidade e controle (Oliveira & Paula, 2020).

Déficits nas Funções Executivas

As funções executivas, responsáveis pelo planejamento, controle inibitório e flexibilidade cognitiva, são frequentemente comprometidas no TEA. Esse déficit torna mais difícil para a criança modificar padrões de comportamento e ajustar-se a novas

¹ Teoria da mente: habilidade de entender crenças, intenções e desejos próprios e dos outros e compreender que as pessoas podem ter sentimentos e pensamentos diferentes dos seus.

regras ou circunstâncias (Silva et al., 2019).

Dificuldades na Interação Social

A dificuldade em compreender nuances sociais e prever reações dos outros pode levar a comportamentos rígidos como uma forma de autoproteção. Crianças autistas podem aderir estritamente a regras sociais fixas ou apresentar dificuldades em interpretar mudanças sutis na comunicação interpessoal (López et al., 2021).



Além disso, conforme apontado por Cooper, Heron e Heward (2020), déficits na flexibilidade comportamental podem estar associados ao histórico de reforçamento do indivíduo. Crianças com TEA frequentemente aprendem que comportamentos rígidos são eficazes para evitar situações aversivas ou obter acesso a reforçadores específicos. Assim, intervenções eficazes devem incluir estratégias de reforçamento diferencial, promovendo gradualmente repertórios mais flexíveis e adaptativos.

A compreensão dessas causas permite o desenvolvimento de estratégias para estimular a flexibilidade cognitiva, promovendo maior autonomia e adaptação das crianças com TEA ao seu ambiente.

Atividades Práticas para Desenvolver a Flexibilidade

a) Brincadeiras de Faz de Conta (Troca de Papéis)

Objetivo: Ajudar a criança a se acostumar com mudanças e enxergar diferentes perspectivas.



Passo a passo:

1. Escolha um cenário familiar para a criança (exemplo: escola, médico, supermercado).
2. Explique que hoje a brincadeira será diferente: “Agora você será o(a) professor(a) e eu o(a) aluno(a)!”
3. Use um fantoche ou boneco para modelar como fazer perguntas e responder.
4. Oriente a criança caso ela fique presa ou não saiba o que dizer.
5. Aos poucos, altere elementos da brincadeira (exemplo: “Agora a professora ficou doente! Quem pode ajudar?”).
6. Elogie cada tentativa de adaptação à nova situação.

Dica: Para crianças que têm dificuldades com brincadeiras imaginativas, use figuras, fotos ou bonecos para ajudar na compreensão da troca de papéis.

b) Jogos de Mudança de Estratégia (Quebra-Cabeças e Blocos de Montar)

Objetivo: Ensinar que há diferentes formas de resolver um problema e incentivar a tentativa de novas abordagens.

Passo a passo:

1. Escolha um jogo simples como quebra-cabeças, blocos de montar ou um

tabuleiro básico.



2. No início, peça para a criança resolver do jeito que ela quiser.

3. Depois, sugira um novo jeito: “E se tentarmos montar a torre com peças pequenas primeiro?”

4. Se a criança resistir, faça junto para demonstrar a ideia.

5. Se ela aceitar a mudança, elogie: “Olha, funcionou de um jeito diferente! Que legal!”

6. Continue apresentando pequenas variações para ajudar na adaptação.

Dica: Evite frustrações escolhendo desafios adequados à idade e habilidade da criança.

c) Músicas Congelantes com Mudança de Regras

Objetivo: Treinar a adaptação a mudanças de regras de forma divertida e previsível.

Passo a passo:

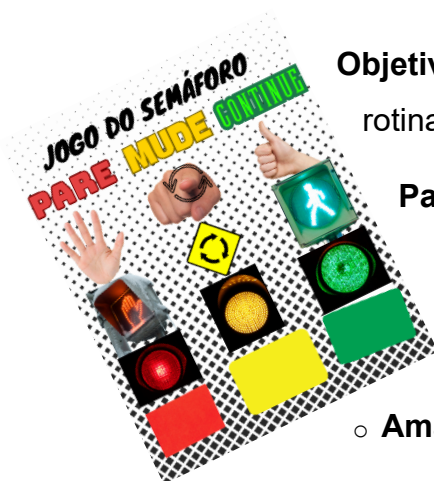
1. Escolha uma música animada e combine a primeira regra: “Vamos dançar normalmente e, quando a música parar, ficamos congelados!”
2. Depois de algumas rodadas, mude a regra: “Agora, quando a música parar, temos que pular três vezes!”
3. Continue introduzindo mudanças pequenas, sempre explicando antes.



4. Se a criança demonstrar resistência, volte à regra anterior e tente de novo mais tarde.
5. Finalize elogiando a participação: “Você conseguiu se adaptar às novas regras! Muito bem!”

Dica: Use cartões visuais para mostrar cada nova regra, ajudando na compreensão da mudança.

d) Jogo das Cores do Semáforo (Mudança de Rotina de Forma Lúdica)



Objetivo: Trabalhar a aceitação de mudanças inesperadas de rotina com um jogo simples.

Passo a passo:

1. Explique as regras antes de começar:
 - **Verde:** Continuamos o que estamos fazendo.
 - **Amarelo:** Mudamos um detalhe.
 - **Vermelho:** Mudamos completamente!
2. Diga para a criança realizar uma ação, como bater palmas.
3. Mostre um cartão verde e deixe-a continuar.
4. Mostre um cartão amarelo e peça que mude um pequeno detalhe, como bater mais devagar.
5. Mostre um cartão vermelho e troque completamente a atividade, como pular em vez de bater palmas.
6. Se houver resistência, volte para o amarelo e tente novamente mais tarde.

Dica: Para crianças com dificuldades visuais, use gestos ou brinquedos coloridos no lugar dos cartões.

Dicas para Ajudar a Criança a Lidar com Mudanças

- **Prepare para Mudanças:** Use histórias sociais e imagens para explicar o que vai acontecer antes de alterar a rotina.
 - **Dê Opções:** Sempre que possível, ofereça escolhas dentro da mudança (“Quer ir pelo caminho A ou B?”).
 - **Use um Quadro Visual:** Ajude a criança a visualizar a mudança usando um calendário ou cronograma com ícones.
 - **Seja Paciente:** Mudanças podem gerar ansiedade, então introduza variações aos poucos.
-

Como Reforçar a Flexibilidade com Recompensas Positivas

- **Elogie o Esforço:** “Você tentou de outro jeito, parabéns!”
 - **Quadro de Conquistas:** Use adesivos ou estrelinhas para marcar quando a criança se adapta a uma mudança.
 - **Momento de Reflexão:** No fim do dia, converse sobre uma mudança que aconteceu e como a criança lidou com ela.
-

Motivação e a Importância do Trabalho Contínuo

Trabalhar a **flexibilidade** com crianças autistas pode ser um desafio, mas cada pequeno passo é uma grande conquista. As mudanças podem ser difíceis no início, mas, com paciência, carinho e estratégias adequadas, a criança aprenderá a lidar melhor com imprevistos e variações na rotina.

Lembre-se de que **não há progresso pequeno demais!** Cada tentativa de adaptação, cada sorriso diante de uma novidade e cada momento de superação são motivos para celebrar. O mais importante é criar um ambiente seguro, onde a criança se sinta confortável para experimentar e entender que mudanças fazem parte da vida – e que podem ser até divertidas!

Dicas para manter o progresso:

- Seja paciente e respeite o tempo da criança.
- Elogie cada esforço, não apenas os sucessos.
- Mantenha a prática regular para que a flexibilidade se torne algo natural.
- Confie no processo! Pequenos avanços hoje criam um futuro mais leve e adaptável para a criança.



Referências

- American Psychiatric Association – APA. (2022). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (5ª ed., texto revisado) – DSM 5-TR. Artmed.
- Cheng, W., Rolls, E. T., Gu, H., Zhang, J., Feng, J. (2015) Autism: reduced connectivity between cortical areas involved in face expression, theory of mind, and the sense of self. *Brain*, 138(5), 1382–1393.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied Behavior Analysis* (3rd ed.). Pearson.
- Craig, F., Margari, F., Legrottaglie, A. R., Palumbi, R., de Giambattista, C., & Margari, L. (2016). A review of executive function deficits in autism spectrum disorder and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 1191–1202.
- Keeratitanont, K., Theerakulpisut, D., Auvichayapat, N., Suphakunpinyo, C., Patjanasontorn, N., Tiamkao, S., Tepmongkol, S., Khiewvan, B., Raruenrom, Y., Srisuruk, P., Paholpak, S., & Auvichayapat, P. (2022). Brain laterality evaluated by F-18 fluorodeoxyglucose positron emission computed tomography in autism spectrum disorders. *Frontiers in molecular neuroscience*, 15, 901016.
- López, B. R., Rivera, S. M., & Kurtz, M. M. (2021). Flexibilidade cognitiva e desenvolvimento no TEA. *Revista Brasileira de Neurociências*, 27(3), 45-61.
- Oliveira, M. C., & Paula, C. S. (2020). Desafios do comportamento rígido no autismo: impacto no desenvolvimento e intervenções. *Revista de Psicologia e Saúde Infantil*, 15(2), 112-127.
- Silva, D. F., Rodrigues, P. L., & Cunha, A. B. (2019). Funções executivas e rigidez comportamental no transtorno do espectro autista. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35(1), 78-94.

