



Módulo de Aprendizagem

Bem-vindo ao Módulo de Aprendizagem Interativo

O presente módulo foi criado com base em informação recolhida junto de mulheres com autismo (abrangendo todas as perturbações do espectro autista, incluindo síndrome de Asperger), que participaram no projeto Autismo Cor-de-rosa. As participantes preencheram questionários, submeteram-se a entrevistas e fizeram *workshops* para partilhar informação sobre a sua vida e os desafios enfrentados. As suas experiências pessoais foram divididas em oito áreas, determinadas pelos diferentes domínios do «Índice de Bem-Estar Pessoal»:

1. Padrão de Vida
2. Saúde Pessoal
3. Realizações Pessoais
4. Relações Pessoais
5. Segurança Pessoal
6. Ligação à Comunidade
7. Segurança em Relação ao Futuro
8. Espiritualidade / Religião

As mulheres participantes demonstraram e discutiram o que cada área significava para si e descreveram os obstáculos e dificuldades encontrados em cada área. Partilharam, igualmente, as estratégias utilizadas para ultrapassar esses obstáculos e dificuldades. Alguns destes não são específicos do autismo, podendo surgir em relação a qualquer pessoa, mas eram particularmente relevantes para certas participantes.

A informação recolhida foi usada para criar o presente módulo de aprendizagem, consistindo em 8 submódulos estruturados como se segue:

Dificuldades / Obstáculos

Objetivos de Aprendizagem

Estratégias de Aprendizagem

Casos Exemplificativos



Este projecto foi financiado com o apoio da Programa Lifelong Learning da União Europeia. A informação contida nesta publicação vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita



Há muitas outras experiências, estratégias e abordagens das diferentes áreas de dificuldade descritas na literatura geral sobre o autismo. O Módulo de Aprendizagem que se segue é um documento único, baseado exclusivamente em informação fornecida pelas mulheres participantes no projeto Autismo Cor-de-rosa.

Utilização do Módulo de Aprendizagem

As dificuldades, obstáculos e estratégias de aprendizagem descritos são *específicos das participantes individuais do projeto*. Algumas tinham experiências semelhantes, outras não; certas estratégias revelaram-se úteis e pertinentes para algumas, mas inadequadas para outras.

Algumas participantes tinham facilidade em falar e eram bastante independentes, enquanto outras verbalizavam pouco e necessitavam de apoio em muitas áreas de vida, com toda uma diversidade de combinações e níveis de capacidade entre elas. Registou-se, além do mais, uma grande variedade de antecedentes e influências culturais e sociais entre as participantes.

As mulheres que sofrem de autismo variam consideravelmente, aspeto que é essencial reter ao utilizar este Módulo de Aprendizagem. Na realidade, pode não experienciar alguns dos obstáculos e dificuldades descritos, podendo experienciar outros não descritos. De igual modo, alguns objetivos e estratégias de aprendizagem podem adequar-se aos obstáculos e dificuldades enfrentados por si ou pelas mulheres a que dá assistência, e outros não. No entanto, esperamos que com base nesta informação possa adaptar as estratégias descritas de modo a fazer face aos obstáculos e dificuldades que lhe são específicos e alcançar um resultado positivo adequado às suas necessidades.

Em certos casos, as mulheres participantes não descreveram estratégias para abordar certas questões, mas esperamos que a descrição dos problemas possa esclarecer e ajudar a compreender os obstáculos e dificuldades encontrados por si e, mesmo, chegar a estratégias próprias.

Pode encontrar diversas estratégias úteis e relevantes no endereço eletrónico da National Autistic Society:

www.autism.org.uk/a-z

Padrão de Vida

Potenciais obstáculos e dificuldades que podem afetar o padrão de vida

Dinheiro / Finanças

- Estar desempregada ou ter um trabalho que não se adequa ao seu potencial pode ter implicações financeiras sobre o padrão de vida (ver, também, Segurança em Relação ao Futuro).
- Certas mulheres com autismo dependem das famílias quanto ao aspeto financeiro, sobretudo para prosseguir os estudos e/ou manter o emprego.
- O dinheiro é um conceito abstrato, que pode ser difícil de entender. As tarefas financeiras como a orçamentação e o pagamento de contas não envolvem frequentemente dinheiro vivo. Os fatores financeiros são inconstantes e por vezes confusos.
- Lidar com bancos e produtos financeiros, compreender a informação, compreender as intenções de outros que têm a sua própria agenda e perceber que a aquisição de determinado produto pode não ser do seu melhor interesse.
- Organizar informação financeira, perceber grandes quantidades de informação, sobretudo verbal, quando se tem de lidar ao mesmo tempo com informação social.
- Pode perder-se dinheiro com o evitamento do contacto social. Por exemplo, não voltando ao local em caso de preço excessivo ou troco incorreto ou em caso de produtos com defeito.
- A alimentação pode afetar as finanças. Comprar alimentos, preparar refeições e cozinhar podem ser difíceis devido a questões sensoriais e à necessidade de funcionar em multitarefa. A comida pré-cozinhada é mais simples, mas mais dispendiosa. As escolhas alimentares podem, também, ser limitadas por fatores relacionados com o autismo, como as dificuldades sensoriais e os processos de tomada de decisão. O que pode afetar as finanças e a saúde (ver, também, Saúde Pessoal).

Alojamento

- Partilhar o espaço pode ser difícil, sobretudo com outros adultos que podem ter expectativas diferentes sobre regras e rotinas. Além de que podem não compreender a necessidade de a casa ser um lugar de fuga à pressão social.
- Tornar a habitação adequada ao autismo e às necessidades específicas dos indivíduos em relação ao espaço e aos aspetos sensoriais, como o ruído, a luz e os cheiros, pode tornar difícil a partilha com outros. Requer frequentemente planeamento e permissão e, por vezes, é simplesmente impraticável. O que tem implicações sobre as finanças e o padrão de vida.

- Em contextos de habitação social, pode ser difícil obter o reconhecimento por parte dos serviços sociais de problemas relacionados com o autismo. Obter informações e compreender as necessidades habitacionais pode ser difícil e confuso.
- A manutenção da habitação envolve a comunicação com um senhorio, uma empresa de gestão ou diretamente com intervenientes (ver, também, *Relações Pessoais*).
- A manutenção da habitação, as tarefas de limpeza e físicas podem revelar-se lentas e difíceis, devido a questões sensoriais e de funcionamento em multitarefa.
- Em contexto institucional, os estabelecimentos não estão frequentemente adaptados a pessoas com autismo. O espaço e a privacidade podem ser limitados e há, geralmente expectativas comuns de fazer as mesmas atividades ao mesmo tempo que outros coabitando na mesma instituição. Na maioria dos casos, não há escolha quanto à manutenção e decoração, não sendo consideradas as preferências individuais.

Bens e interesses especiais

- As pessoas são imprevisíveis e intangíveis, enquanto os bens são concretos e previsíveis. Assim, os bens podem ser acumulados por razões de conforto ou como meio de definição pessoal para algumas mulheres com autismo. No entanto, o apego a certos bens pode criar ansiedade, por receio de os danificar, perder ou deixarem de funcionar.
- Pode haver acumulação de bens para evitar descartá-los. O que se pode dever a razões específicas: dificuldades com a mudança ou receio de vir a precisar desses bens mais tarde.
- Certos bens podem ser úteis: tecnologias como computadores e telefones podem ajudar social e organizacionalmente, os cobertores de peso e auscultadores podem ajudar com certas perturbações sensoriais. Mas tais bens podem ser dispendiosos e não acessíveis a certas pessoas, ou deixar menos dinheiro disponível para outras necessidades.
- Certos interesses especiais podem tornar-se obsessivos ou envolver a aquisição de objetos excessivos ou desnecessários. O que pode conduzir à falta de dinheiro, tempo e espaço interferindo com outras necessidades das mulheres com autismo e afetando, por vezes, as relações negativamente.
- As preocupações financeiras podem levar à compra de produtos muito baratos ou desnecessários só porque se encontram em saldos e ao seu armazenamento para mais tarde. O que pode levar ao descontrolo, gastando mais dinheiro em produtos de que já se dispõe.
- A dificuldade com a mudança pode significar para algumas mulheres continuar a comprar a mesma marca de produto, apesar de haver outra mais barata. Poderia poupar-se dinheiro, se fosse possível usar um produto diferente.

Viagens, passatempos, atividades de lazer

- Algumas mulheres podem não conseguir ir seja onde for desacompanhadas. O que tem implicações financeiras em termos de deslocação e de custos, podendo ser limitativo face à necessidade de ajustamento ao acompanhante.
- As dificuldades de deslocação podem ser restritivas. Para algumas, guiar é impossível, pelo que os transportes públicos são o principal meio de deslocação. Viver na cidade pode facilitá-lo, mas o custo da habitação nessas áreas é geralmente mais elevado. Por outro lado, os transportes públicos podem ser extremamente stressantes levando à decisão de não se deslocar, de optar pelo serviço de táxis gastando mais dinheiro ou depender de terceiros.
- Certas atividades de lazer apreciadas por algumas mulheres com autismo podem ter de ser evitadas, devido a aspetos sociais (ver, também, Relações Pessoais e Ligação à Comunidade), financeiros e sensoriais, como o ruído, o contacto e a grande quantidade de pessoas.

Objetivos de Aprendizagem

Definir os seus próprios objetivos de padrão de vida de acordo com o modo de vida

Ajustar os seus próprios objetivos para melhorar o padrão de vida na sociedade (para simplificar o acesso a espaços públicos, por exemplo, lojas ou bancos)

Potenciais Estratégias de Aprendizagem

Dinheiro / Finanças

- Dê sentido ao dinheiro, ligando-o a interesses pessoais. Por exemplo, 16€ equivalem a um CD de música.
- Procure obter informação neutra sobre produtos financeiros, através da Internet ou de terceiros que não sejam parte interessada.
- Solicite informação escrita adequada a pessoas com autismo, explicando a sua importância se necessário.
- Encare a gestão das finanças como uma tarefa numérica baseada na lógica.
- Faça um registo escrito da sua situação financeira e use gráficos monetários ou um sistema de orçamentação. Consulte, por exemplo:
www.autism.org.uk/living-with-autism/at-home/managing-money.aspx
www.moneysavingexpert.com
- Use aplicações de telemóvel para determinar os negócios mais vantajosos.

- Peça a ajuda de alguém que entenda o autismo e aprenda as suas estratégias para depois as aplicar por si mesma. Tal pode incluir a adoção de uma abordagem racional, a leitura das informações em letra miúda nos documentos e a avaliação das situações.
- Faça uma listagem das situações sociais em que é conveniente e mais frequente aplicar certas taxas de despesa.

Alojamento

- Peça a ajuda de alguém que entenda o autismo para obter o alojamento adequado ao seu caso (ver, também, Saúde Pessoal e Relações Pessoais, para mais informações sobre os mentores).
- No caso de habitação partilhada, use registos, horários, calendários e normas sociais de cortesia para lidar com as situações comuns que possam surgir.

Bens, obsessões e interesses

- Colecione coisas que não custem dinheiro.
- Use a lógica para avaliar o apego emocional e descarte-se de certos bens, se possível (para algumas mulheres, isso é fácil, uma vez que não criam prontamente essa ligação emocional).
- Faça um seguro para aliviar alguma da ansiedade relativa a bens acumulados.
- Crie listas para ajudar a decidir que objetos manter e por quanto tempo.

Passatempos, atividades de lazer, viagens

- Procure redução de custos para a pessoa acompanhante, tendo em conta que a atividade só será possível para si se acompanhada.

Casos Pessoais Exemplificativos

Emma usa a estratégia de levantar a quantidade total de dinheiro que sabe ter disponível por semana. Depois, atribui somas específicas a usar em coisas específicas, definindo quanto pode gastar por dia. Assim, pode levar consigo apenas o montante atribuído para cada dia.

Ana e Barbara ganham algum dinheiro tocando numa banda. Elaboram duas listas: 1. o que gostariam de comprar; 2. o que precisam realmente de comprar. Compram primeiro as coisas de que necessitam, não gastando todo o dinheiro apenas naquilo que gostariam de comprar.

Eva elabora uma lista de presentes acessíveis a dar aos amigos pelo aniversário.

Servindo-se de um vasto sistema de comunicação mútua, incluindo registos e símbolos sociais, Clarissa tem uma vida feliz em contexto institucionalizado.

Saúde Pessoal

Potenciais obstáculos e dificuldades que podem afetar a saúde física e/ou mental

Saúde Física / Mental / Feminina e Sexual

- Comorbidade. Certas condições médicas parecem ser mais comuns, tais como a síndrome do intestino irritável e outros problemas intestinais, a epilepsia / epilepsia com Asperger. A epilepsia e as perdas de consciência inexplicadas podem ser particularmente desgastantes significando a potencial necessidade de constante vigilância, ameaçando a independência e colocando as relações sob tensão.
- Os problemas de saúde mental como o *stress*, a ansiedade, a depressão e a fobia social devem-se frequentemente a dificuldades de interação com os outros (ver, também, Relações Pessoais), dissimulando traços e perturbações associadas ao autismo.
- Vulnerabilidade ao abuso em termos de relações emocionais e sexuais, o que pode também afetar seriamente a saúde mental.
- Os aspetos anteriores significam que as mulheres com autismo podem necessitar de mais intervenção por parte dos profissionais médicos e de saúde, mas a marcação de consultas e a comunicação com os profissionais pode ser bastante difícil, conduzindo a mais *stress* e, por vezes, ao evitamento das consultas, face à negatividade da experiência, também devida à falta geral de compreensão do autismo por profissionais e pessoal de atendimento.
- Dificuldade em perceber, identificar e articular os sintomas – muitas têm a sensação de que algo está mal, mas não conseguem reconhecer a natureza exata desse mal-estar, se é físico ou mental, onde se localiza, qual a gravidade, se justifica a ida ao médico ou não, etc. Os sintomas e sensações podem ser confundidos.
- Medicação:
 - os efeitos secundários podem ser difíceis de controlar e podem levar algumas mulheres com autismo a sentir-se desorientadas
 - algumas têm dificuldade em gerir a medicação, em tomá-la na dose e altura certas, em aviar a quantidade necessária e solicitar novas receitas.
- As áreas da saúde feminina podem apresentar dificuldades: os ciclos menstruais podem, por exemplo, criar dor e perturbações sensoriais e de humor; as alterações hormonais podem ser muito difíceis em termos de compreensão das mudanças de humor e emoção; as consultas de ginecologia e testes do foro ginecológico podem ser difíceis sob muitos aspetos.
- Os níveis de energia podem ser extremamente baixos em mulheres com autismo, em parte devido ao esforço que lhes é exigido constantemente (ver, também, Relações Pessoais e Segurança em Relação ao Futuro) e talvez em parte, também, devido a fatores como a Síndrome de Fadiga Crónica, depressão e *stress*.

- parar e descansar pode ser um problema para mulheres com autismo, que tem muitas vezes dificuldade em interromper uma tarefa antes de a terminar ou em mudar de tarefa. Algumas veem mesmo a atividade como mais apetecível do que a pausa.
- o sono pode ser um problema.
- Manter a boa forma pode ser difícil para algumas mulheres com autismo:
 - os níveis de energia podem ser baixos, conforme se referiu
 - encontrar uma forma de exercício adequada pode ser problemático. O exercício em classe e o desporto de equipa podem não se adequar, devido ao aspeto social, mas o exercício individual pode colocar problema devido à falta de estruturação natural para o fazer por si mesma
 - a coordenação, a hipermobilidade e a falta de força da musculatura central podem ser dificuldades para algumas.

Perturbações sensoriais (ver, também, Segurança Pessoal)

Sensibilidade ao ruído, cheiro, luz forte, certos estímulos visuais, toque, grandes aglomerados de pessoas, etc., pode causar problemas em hospitais e estabelecimentos médicos, durante intervenções cirúrgicas ou em tratamento.

- As luzes podem ser fortes demais, os cheiros demasiado intensos, as salas de espera demasiado apinhadas e ruidosas.
- A sensibilidade ao toque pode tornar os tratamentos e procedimentos físicos insuportáveis para algumas.
- Hipossensibilidade:
 - ter um limiar de dor elevado pode significar que nem sempre notam que estão doentes
 - pode conduzir a danos autoinfligidos na procura de estimulação
 - pode levar a apreciar atos potencialmente lesivos pela estimulação proporcionada.
- Hipersensibilidade:
 - pode conduzir a não suportar nada nas mãos, pés ou no corpo em geral
 - pode levar a dificuldades em escovar ou lavar o cabelo, devido à sensibilidade da cabeça
 - pode apenas tolerar certos tipos de tecido ou textura, em termos de vestuário.

- As perturbações sensoriais podem originar dificuldades em torno da alimentação, não reconhecendo quando têm fome, sede ou quando estão saciadas, o que pode levar a não comer, esquecer-se de comer ou comer em excesso.
- As perturbações sensoriais podem levar a desejar determinados alimentos ou a consumir uma variedade restrita de alimentos, podendo originar insuficiência nutricional.

Outras possibilidades relacionadas com a alimentação e a boa forma física

- Pode surgir conflito com outras pessoas relativamente a dietas específicas que julguem dever ser seguidas por mulheres sofrendo de autismo.
- Ter um interesse particular relacionado com a alimentação, como a contagem de calorias, pode levar a desordens alimentares.
- Certos alimentos podem ser encorajados por pais e prestadores de cuidados para evitar comportamento difícil e mau humor.
- A dificuldade em tomar decisões relativamente à alimentação pode conduzir à limitação do leque de alimentos consumidos.
- As mulheres com autismo podem sentir dificuldade com certas atividades de exercício físico (ver, também, Padrão de Vida e Ligação à Comunidade).

Higiene Pessoal, Cuidado e Aparência

- Algumas mulheres com autismo dizem não saber frequentemente o que é correto em termos de aparência pessoal. A motivação pode ser baixa, face a essa insegurança.
- Algumas sentem que mesmo que se esforcem, não produzirão diferença, o que leva à baixa motivação.
- Uma baixa autoestima pode agravar ainda mais a situação. Algumas têm dificuldade em reconhecer quando a aparência é boa.
- Algumas não são capazes de alcançar fisicamente a coordenação necessária para tratar do cabelo, maquilhagem, etc. O que pode conduzir à incapacidade de controlar a aparência autonomamente.
- Algumas consideram que a aparência física tem essencialmente que ver com a limpeza, sentindo uma necessidade constante de se lavar e revelando um comportamento obsessivo-compulsivo, derivado da convicção de que o contacto com a sujidade traz poluição e doenças.

Objetivos de Aprendizagem

Reduzir o *stress* envolvido em todas as áreas da saúde e desenvolver formas de manter a saúde e a boa forma, mental e fisicamente.

Aprender sobre os aspetos sexuais e emocionais para reduzir a possibilidade de abuso ou manipulação e os consequentes efeitos sobre a saúde mental.

Aprender a sentir confortável consigo mesma em todas as situações.

Adquirir hábitos de higiene adequados.

Potenciais Estratégias de Aprendizagem

Sobre o stress, boas condições de saúde e fitness

- Formação e listas de orientação para profissionais de saúde em geral e profissionais especializados em autismo.
- Formação para mulheres com autismo para reforçar a sua confiança na comunicação com os profissionais de saúde. Aprender a ser diretas e expressar claramente as suas necessidades.
- Aprender e utilizar terminologia biológica e médica para ajudar a explicar sintomas e problemas aos profissionais de saúde e ajudar a compreender as explicações destes últimos.
- Acompanhar-se de um orientador nas consultas. O orientador deverá:
 - ter uma boa compreensão do autismo
 - compreender bem a paciente enquanto indivíduo
 - apoiar a paciente de modo adequado
 - ajudar a paciente a fazer as coisas por si mesma e não fazê-las em seu lugar, para que seja mais independente no futuro.
- Procure alguém que a conheça bem para a ajudar a identificar possíveis problemas, quando sente que algo está errado, para lhe colocar as questões corretas, para observar o seu comportamento e humor, etc. e para a apoiar na tomada de decisões.
- Conhecimento de si mesma, do seu corpo e do seu estado de espírito:
 - estude o seu próprio estado de base: quando está calma, quando está de boa saúde ou quando sente que algo está mal, quando a sua rotina segue o normal
 - tome notas detalhadas sobre como se sente, como está e aparenta estar o seu corpo: por exemplo, a pulsação, a frequência cardíaca, as aptidões

motoras, a tonalidade da pele, a visão, a última vez que comeu e bebeu – o máximo de informação que conseguir recolher

- quando se sentir menos calma ou menos bem, quando sentir que algo está errado ou que a rotina normal foi alterada, pode comparar como o seu corpo se sente e se apresenta no estado de base. Gradualmente, poderá construir uma imagem de como o seu corpo funciona, reage e se sente em determinadas circunstâncias. Assim, com o tempo, pode perceber o que significam para si certos sinais, para lhes poder dar atempadamente resposta.
- Procure informação básica sobre o que fazer face a certos sintomas, usando recursos como entidades médicas reconhecidas.
- Procure alternativas e diferentes opções de tratamento disponíveis, quando os procedimentos sugeridos lhe parecerem inadequados.
- Peça aos profissionais médicos para lhe explicarem exatamente o que envolve cada tratamento ou procedimento.
- Planeie antecipadamente uma estratégia para comunicar aos profissionais médicos, quando quiser parar durante um tratamento e para eles lhe comunicarem se tal é possível ou não.
- Use estratégias de *coping* para lidar com o *stress* de consultas e tratamentos, tais como auscultadores, música, bolas antisstress, contagem decrescente até à inserção da agulha.
- Conheça e compreenda os seus direitos e aspetos legais, tais como o acesso ao seu registo médico, às recomendações do clínico geral em relação à capacidade de trabalhar, conduzir, etc.
- Use estratégias para fazer pausas e mudar de tarefa para beneficiar em termos de exaustão, baixos níveis de energia, desregulação das horas de refeição.
 - crie horários para planear pausas / mudanças de tarefa (inclua alguma flexibilidade para evitar a ansiedade, se fontes externas impedirem o seguimento do plano)
 - use pistas externas para assinalar os momentos devidos de pausa ou de mudança de atividade, como cronómetros programados para desligar algo, pausas de outras pessoas, no trabalho com música, criar uma lista musical com uma duração limitada, ou especificar determinada música como sinal de paragem ou mudança de atividade.
 - criar uma certa estruturação para os momentos de pausa – planeie fazer algo que dê prazer nesse tempo.

- Encontre a motivação específica para si para aprender a manter-se saudável e em forma, fazendo um exercício físico que lhe dê prazer, como algo com objetivos concretos: por exemplo, as artes marciais, que envolvem o trabalho no sentido de conquistar diferentes cinturões, ou uma atividade como o *ballet* que envolve um esquema a seguir ou a mostrar a outros.
- Certifique-se de que os orientadores da atividade sabem que para aprender algo de novo que exige movimento físico, por exemplo o ballet ou as artes marciais, pode ser necessária a descrição pormenorizada das diferentes posições que compõem esse movimento ou colocar o corpo nessas posições para as experienciar.
- Encontre formas de relaxamento adequadas ao seu caso, por exemplo, ioga, exercícios de respiração, música.
- Os profissionais que lidam com distúrbios alimentares precisam de compreender o autismo. A fonte de um distúrbio alimentar pode não ser a mesma para mulheres com autismo e mulheres neurotípicas, em que as causas mais comuns são a imagem corporal e a comida reconfortante.
- Use de moderação. Não consuma em excesso nenhum alimento ou tipo de alimento. Tente variar a sua dieta para comer um pouco menos de tudo, numa quantidade moderada.
- Estabeleça a quantidade e hora de refeição, antes de se sentar à mesa e siga o plano traçado.

Em relação Saúde Mental

- Compreender os limites entre a boa prática e a prática não ética em relações sexuais e de afeto.
- Aprender que recusar ser tocada é um direito.
- Aprender que o segredo sobre ser tocada não está certo.
- Aprender aptidões de autodefesa.
- Quem pode / não pode tocar e em que parte do corpo.
- Como e quando dizer «Não».
- Como pedir ajuda.
- Como recordar eventos passados e confessar ter sido tocada por alguém.
- (Academia Americana de Pediatria, 1996; Nehring, 2005; Roth & Morse, 1994; Volkmar & Wiesner, 2004)

Sobre hábitos de higiene

- Aprender a apreciar-se como se é (ver, também, Espiritualidade / Religião e Realizações Pessoais), mas tendo em conta as situações sociais.
- Aprender o que é apropriado em diferentes situações, em termos de higiene, vestuário e aparência.
- Aprender a cuidar da aparência pessoal.
- Se quiser usar perfume e maquilhagem, aprenda a usá-los adequadamente.
- Pedir ajuda a um orientador ou a alguém com quem se sinta à vontade, na aprendizagem dos aspetos anteriores (ver, também, Relações Pessoais, para saber mais sobre os orientadores).
- Estudar e analisar diferentes estereótipos e o impacto social das imagens corporais e dos modos de vestir. Desenvolver uma atitude crítica mas social, quanto aos aspetos culturais da aparência em relação com lugares e pessoas.

Casos Pessoais Exemplificativos

Jenny tem desejo de alimentos que têm um efeito negativo sobre a sua aparência e níveis de energia. Adora tocar numa banda, o que a motiva a consumir alimentos mais benéficos, pois quer sentir que tem uma boa imagem em palco e energia suficiente para atuar.

Julie e Alice não tinham qualquer interesse em fazer exercício físico. Cada uma escolheu uma atividade que lhe agradava em teoria e estabeleceu um horário a seguir. Criaram uma folha de registo e continuaram a exercitar-se e a melhorar o nível de forma física.

Amy fez um grande esforço, com o tempo, para aprender sobre o seu estado de base, explorando e testando as suas capacidades motoras, a temperatura, etc. Enquanto cientista, tinha um bom conhecimento da terminologia biológica e médica, pesquisando o que não conhecia. Tomou notas relativamente a diversos aspetos de si mesma, pelo que consegue, agora, descrever o seu corpo e o que sente quando está bem. Assim, quando as coisas se desviam desse estado de base, ela pode usar essa informação e uma lista de verificação pessoal para saber que questões deve colocar a si mesma. Deste modo, consegue fazer corresponder os sinais e sintomas pessoais para determinar o que se passa de errado. O seu conhecimento da terminologia correta torna mais fácil explicar o que sente aos profissionais médicos.

Kelly preocupa-se em parecer demasiado jovem, mas não consegue pôr maquilhagem, apanhar o cabelo ou fazer penteados diferentes. Acha que isso pode afetar o respeito dos outros por ela, em circunstâncias em que precisa de parecer profissional e eficiente. É muito bem-sucedida academicamente e é difícil para os outros compreender que possa haver tal discrepância nas suas aptidões.

Inga interessa-se especialmente pela aprendizagem de técnicas de maquilhagem e de *design* de moda de estilo gótico e usa-as como modo de expressão da sua identidade.

Alexandra costumava aplicar maquilhagem muito carregada, mas a psicóloga em quem confiava convenceu-a a usá-la de forma mais adequada e ajudou-a a aplicá-la.

Helena não se preocupa com a aparência pessoal, mas a responsável da lavandaria onde ela trabalha ajuda-a quanto à escolha do vestuário.

Realizações Pessoais

As realizações pessoais e o modo como as sentimos variam de pessoa para pessoa, incluindo no caso de autismo. Estão intimamente ligadas à nossa singularidade e sentido de individualidade. A secção Espiritualidade / Religião abrange o sentido de individualidade, contendo informação relevante sobre as realizações.

Muitas realizações envolvem frequentemente algum tipo de interação, estando também relacionadas com a capacidade de comunicar e interagir socialmente. Uma vez que os obstáculos, nesta e noutras áreas, são diferentes para cada mulher individual com autismo, há uma imensa variedade de coisas que podem ser consideradas como realizações.

Potenciais obstáculos e dificuldades relacionados com as realizações

Barreiras

- As dificuldades com a comunicação e os aspetos sociais podem afetar a capacidade de alcançar objetivos. Por exemplo: entrevistas, audições, trabalho em rede, assistir a aulas, usar o vocabulário certo para falar com outros e usar formas alternativas de comunicar.
- Qualquer pessoa com autismo tem objetivos que gostaria de alcançar, mas as dificuldades de comunicação podem conduzir à impossibilidade de expressão daquilo que veem como realização. Assim, há objetivos por que se esforçam ou gostariam de se esforçar, mas que ninguém reconhece. Como tal, não recebem o apoio externo necessário.
- As dificuldades de coordenação física, hipermobilidade e a falta de força da musculatura central podem impedir a realização em determinadas áreas, em particular aquelas que envolvem o exercício físico ou a marcha.
- Os métodos e manuais de aprendizagem não estão necessariamente vocacionados para as mulheres com autismo, a informação não sendo apresentada de uma forma compreensível e útil para elas. Por exemplo, em instruções de tarefas e questões de exame, a formulação pode não ser suficientemente clara, não testando conhecimentos e competências, dificultando a compreensão e levando a uma desnecessária perda de tempo a tentar perceber o sentido.
- Organizar informação, dar sentido a grande quantidade de informação e associar áreas relacionadas para uma compreensão global pode revelar-se difícil.
- Definir prioridades e ordenar tarefas de modo a otimizar os resultados pode ser problemático. Pode haver tendência a focar a atenção em determinadas áreas, em detrimento de outras, afetando o resultado global.
- As mulheres com autismo poderão ter de envidar um esforço adicional, tentando ocultar ou ultrapassar obstáculos relacionados com o autismo. O que pode deixar pouca energia disponível para outros fins, nomeadamente potenciais realizações.

- Uma forte concentração e perseverança podem favorecer a obtenção de objetivos, mas também podem ser um impedimento a saber quando parar e fazer uma pausa. O que pode levar à exaustão, com efeito negativo sobre a saúde mental.
- Mesmo que uma mulher com autismo saiba quando parar, pode ter de lidar então com o desapontamento de não ter conseguido o que julgara ser capaz de alcançar.

Incompreensão de realizações e dificuldades

- Certas realizações e aptidões de mulheres com autismo podem levar outros a pensar erradamente que não há dificuldades, originando problemas e incompreensão quando é necessário apoio.
- As realizações de algumas podem levar, igualmente, a generalizações e a pensar que todas as mulheres com autismo são capazes dos mesmos resultados.

Não reconhecimento de realizações

- As dificuldades relacionadas com o autismo podem levar outros a pensar erradamente que algumas mulheres não alcançam nenhuma realização, não tendo capacidade para tal. Assim, as expectativas podem ser baixas, o que por sua vez pode levar a uma fraca autoestima.
- Algumas mulheres com autismo podem ter de se esforçar mais para alcançar algo geralmente não considerado como realização pela sociedade, quando os obstáculos são imensos e o resultado obtido merece todo o reconhecimento. O reconhecimento por parte da própria mulher pode não acontecer, pois pode não ver o resultado como realização, se a sociedade assim o entender.

Objetivos de Aprendizagem

Ver as realizações pessoais como parte integrante do indivíduo, tendo em conta todos os aspetos pessoais, sem comparação com a sociedade.

Reconhecer o alcançar dos objetivos pessoais.

Aprender que nada é perfeito e que o sentimento de felicidade e de satisfação parte do interior.

Potenciais Estratégias de Aprendizagem

- Tentar chegar a um equilíbrio entre a perseverança e o saber quando parar e fazer uma pausa. Procurar fazer as pausas necessárias e usar a perseverança para o permitir. Reconhecer que se se forçar a um ponto em que a saúde mental é afetada, pode não ser possível alcançar o objetivo. Ver, também, Saúde Pessoal, para aprender estratégias sobre pausas.

- Separar as coisas em passos estruturados. Por exemplo, separar tarefas em subtarefas e definir objetivos para cada uma destas.
- Registrar por escrito todos os pequenos feitos, por muito pequenos que pense serem.
- É importante que as pessoas que não sofrem de autismo procurem ver as realizações da perspetiva do indivíduo com autismo, para lhe poderem dar apoio nas áreas necessárias e mostrar reconhecimento por aquilo que o indivíduo vê como realização.
- Ver, também, as estratégias em Espiritualidade / Religião e as estratégias relativamente às pausas na secção da Saúde Pessoal.
- Outras estratégias podem ser relevantes, por exemplo, quando dificuldades na comunicação e interação social impedem a realização. Neste caso, ver as estratégias referidas nas secções de Relações Pessoais e Ligação à Comunidade.

Casos Pessoais Exemplificativos

Ellie concluiu o secundário e o nível universitário com distinção, apesar de sofrer de dislexia e outras dificuldades, incluindo a coordenação de tarefas na aprendizagem. Perseverou sempre face a sucessivos revezes, forçando-se para lá da sua zona de conforto, desafiando as expectativas e superando outros no domínio de áreas problemáticas.

Sofia também concluiu a formação universitária, apesar de vários obstáculos. Na altura, não fora ainda diagnosticada com autismo, pelo que desconhecia a origem das dificuldades. Para ela, a obtenção do diagnóstico foi uma grande realização, fornecendo-lhe as pistas necessárias para se compreender e continuar a avançar com a sua vida. Quisera ser terapeuta artística, mas agora sente não ser apropriado ao seu caso. Sabe que algumas das suas dificuldades relacionadas com o autismo significam que pode não estar na melhor posição para dar resposta às dificuldades de outros. Mas em vez de se entregar ao sentimento de não ser capaz de alcançar o objetivo de terapeuta artística, considerou-se na sua totalidade, repensando as hipóteses de carreira e redefinindo objetivos. Não o encarou como desvalorização, mas como adaptação ao conhecimento mais profundo de si mesma. Como tal, mantém uma atitude positiva e ao mesmo tempo realista.

Maria distingue as diferentes tarefas diárias e regista cada realização conseguida. O que apresenta duas vantagens: o reconhecimento das suas realizações e mostrá-las aos outros, por muito pequenas que sejam.

As realizações podem estar relacionadas com motivações externas. Paloma acha que as realizações na sua vida estão relacionadas com o tempo que consegue dedicar à família.

As obsessões e comorbidade de Julie têm um impacto real sobre a obtenção dos seus objetivos, a sua carreira profissional e as atividades comunitárias em que participa.

Relações Pessoais

As relações pessoais englobam todo o tipo de interação e relação com outras pessoas em todas as áreas, incluindo familiares, parceiros, amigos, colegas, pessoas comuns, professores, profissionais de saúde, empregadores, etc.

Potenciais obstáculos e dificuldades que podem afetar as relações pessoais

A falta de entendimento do autismo por terceiros

- A falta de interesse em aprender sobre o autismo ou aceitar as realidades do autismo pode ser frustrante e afetar profundamente as relações.
- Devido à invisibilidade do autismo, há frequentemente pouco apoio prévio e os outros tendem a esquecer o problema, até se verificar algum tipo de contrariedade que os faz lembrar.
- Pode haver uma percepção negativa errónea sobre as mulheres com autismo, devido a fatores como a interpretação da frontalidade e/ou da relutância em socializar como rudeza, ou a interpretação do silêncio e/ou confusão como ignorância.
- Ser tratada como uma criança, não considerada capaz de tomar decisões ou ser superprotegida pode ter impacto negativo sobre a autoestima, a independência e a capacidade de ganhar mais autonomia.
- Expectativas dos outros devido ao facto de ser mulher, tais como a expectativa da aparência feminina e do carácter carinhoso e de querer falar de namorados e filhos.

Incompreensão por parte das mulheres com autismo

- Interpretações erradas e equívocos podem conduzir a uma constante incerteza e ansiedade, por se fazer notar e/ou não compreender totalmente o que se passa. Pode conduzir, igualmente, a situações de análise excessiva, tentando descortinar motivos ou interesses ocultos, nem sempre presentes.
- As mentiras e inverdades por parte de pessoas fiáveis podem levar a problemas de confiança, incluindo a autoconfiança, face ao reconhecimento da dificuldade em comprovar o que é verdadeiro e o que é falso. As inverdades podem, igualmente, levar à confusão, quando a mulher com autismo acredita em algo que os outros não esperariam acreditar. O que por sua vez pode levar à incompreensão por parte dos outros, que as podem assumir como pouco inteligentes ou deliberadamente obtusas.
- As mulheres com autismo podem alimentar mitos sobre as pessoas que não sofrem da doença, o que pode conduzir a ideias negativas suscetíveis de afetar o seu relacionamento. Algumas mulheres com autismo descreveram o mundo das relações sociais com outras mulheres como tipicamente mais complexo e menos sedutor, do que o das relações com homens.

- Incerteza de poder confiar em pessoas que encontram e dificuldade em separar o espaço íntimo do espaço público. As mulheres que sofrem de *stress* crónico têm tendência para confiar em todos da mesma forma. O que leva à dificuldade em separar a relação com amigos, da relação com pessoas comuns, agindo da mesma forma em ambos os casos.

Criar e aprofundar relações pode ser extremamente difícil

- Há uma tendência para deixar a iniciativa aos outros na relação. O que pode levar ao relacionamento com o tipo errado de pessoas, talvez sem o perceber.
- Não identificar os sinais evidenciados por outros, pode levar à tendência de assumir que os outros não querem fazer amizade. O que pode conduzir ao receio de rejeição, à falta de confiança e a não saber quando tomar a iniciativa (o que leva, uma vez mais, a deixar a iniciativa aos outros).
- Mesmo depois de estabelecido um contacto inicial, as mulheres com autismo revelam uma tendência para continuar a necessitar de deixar aos outros a iniciativa. Estes últimos podem sentir-se frustrados ou a achar que a relação é demasiado unilateral.
- Falar ao telefone pode ser difícil, pela ausência de outra atividade além do dialogar e, uma vez que os telefonemas são frequentemente inesperados, algumas têm dificuldade em lidar com este aspeto do contacto social. A dificuldade em falar ao telefone pode levar ao desvanecimento da relação, porque não é fácil manter o contacto entre as ocasiões de encontro real.
- A falta de contacto com a família alargada e outras pessoas em geral, devida à não socialização, pode levar a um sentimento de isolamento social.
- As mulheres com autismo podem experienciar um profundo conflito interno entre aspetos pessoais contraditórios. Por um lado, são inadvertidamente rudes, ferindo os sentimentos de terceiros, mas o seu outro lado compassivo não o quer fazer. O lado que luta pela justiça, debate-se com as pessoas que têm uma impressão errada das suas intenções e personalidade, mas o lado que luta por realizar o potencial, dá-se conta de que ao ferir os outros afeta-se as perspetivas pessoais. Assim, poderá ser necessário um grande esforço para ultrapassar o lado pessoal que pode gerar equívocos, mas isso é tremendamente esgotante e pode significar que não se é livre para se ser verdadeiramente quem se é.
- A ansiedade em erguer a voz, ter algo a dizer ou dizer a coisa acertada, pode ter o efeito de falar pouco, levando ao receio de ser entediante.
- Conversar sobre questões pessoais envolvendo emoções complexas pode ser difícil, por nem sempre saber como responder, aconselhar ou mostrar afeto e interesse. O que não quer dizer que não se seja afetuoso ou interessado.

- As mulheres com autismo manifestam, geralmente, uma melhor ligação a outras pessoas com autismo.

Relação com parceiros ou potenciais parceiros

- As mulheres com autismo podem não identificar os sinais de que os outros se interessam por elas. O que pode resultar na perda de oportunidades, não dando início a situações que poderiam acontecer. Por outro lado, podem embrenhar-se numa conversa amigável e inocente, mas dando à outra pessoa a sensação de estarem interessadas numa relação quando podem não o estar. As mulheres com autismo têm dificuldade em lidar com a atenção indesejada.
- Um parceiro ou potencial parceiro pode pensar que ela apresenta reservas, quando é mais provável que apenas precise de mais espaço ou tempo para processar as coisas.
- Algumas mulheres pensam não sentir atração ou desejo da mesma forma que os outros.
- Todos os aspetos anteriores podem criar desmotivação e uma falta global de vontade de estar com outros, por ser uma situação desagradável.
- As relações amorosas são interpretadas como um tipo de salvação romântica ou como um filme de animação por algumas mulheres com autismo, gerando *stress* e dificultando o estabelecimento e manutenção de um envolvimento romântico realista ou afastando totalmente esse tipo de relação.
- Algumas mulheres têm dificuldades relacionadas com o género e a identidade sexual, o que pode conduzir a problemas adicionais no estabelecimento de relações íntimas e no entendimento do que realmente desejam quanto à maternidade.

Objetivo de Aprendizagem

Melhorar o entendimento mútuo entre si própria e os outros.

Apreciar-se a si mesma e apreciar as relações, sentindo-se mais confiante nestas (não quaisquer ou todas as relações, apenas as que quiser).

Aprender os sinais de uma relação saudável, bem como os sinais de alarme de relações inapropriadas ou abusivas.

Potenciais Estratégias de Aprendizagem

Em relação ao entendimento recíproco

- Não esperar que os outros tomem a iniciativa da ação, procurar identificar as necessidades pessoais e comunicá-las aos outros.
- Conversar com pessoas que pareçam ter um melhor entendimento do espectro autista.
- Não recear falar do próprio autismo.
- Expressar o que pensa, tentar não analisar demasiado ou tirar conclusões precipitadas. Faça perguntas, dê à outra pessoa a oportunidade de entender onde reside a sua confusão, frustração ou irritação e esclarecer incertezas.
- Arranje um orientador, uma mulher fiável que não sofra de autismo e que a possa ajudar a adquirir aptidões sociais e a distinguir quando o outro está a ser sincero ou quando tem segundas intenções (ver, também, Saúde Pessoal, para mais informação sobre os orientadores).
- O orientador pode, igualmente, ajudar a explicar possíveis sinais e linguagem corporal, que lhe possam escapar.
- O orientador pode, igualmente, ajudar a aprender com as dificuldades e usá-las para melhorar o seu entendimento.
- O orientador pode, igualmente, ajudar a melhorar a compreensão por parte das pessoas à sua volta.
- Ganhe distância e tente adotar uma perspetiva diferente da sua – isso dar-lhe-á uma visão mais ampla do que se passa. Coloque mentiras e inverdades numa perspetiva mais global e discuta com o orientador o possível motivo de terem sido ditas.
- Apoio visual / escrito para ajudar a comunicação:
 - listas, instruções escritas
 - horários
 - imagens, símbolos
 - exemplo: numa reunião de pessoas com autismo, todos apresentam um distintivo com as cores do semáforo – vermelho, laranja ou verde. O distintivo vermelho significa: «não quero que se aproximem ou falem comigo». O laranja significa: «posso não querer falar, perguntem primeiro». O verde significa: «estou aberto à aproximação e interação, embora possa não interpretar tudo corretamente».

Em relação a um relacionamento saudável

- Aprender a apreciar a história partilhada e experiências da família, a aceitação não expressa e a proximidade.
- Divertir-se, fazer atividades com outras pessoas que aprecia genuinamente.
- Experimentar coisas novas e procure diferentes oportunidades para conhecer pessoas. O que pode levar a conhecer-se melhor – considere-o como um projeto científico. Não diga «não», por receio de algo ou falta de familiaridade. Pode nunca descobrir coisas de que gosta ou que lhe são benéficas, se não as experimentar.
- Veja as diferenças de opinião como estimulantes, alargue os limites e sinta prazer em ir mais além.
- Quando experimentar algo de novo ou fora da sua zona de conforto, prepare sempre um plano de fuga. Isso torna-o menos assustador, pois sabe que pode sair da situação se necessário, podendo manter o controlo nos seus próprios termos.
- Seja mais ousada se estiver interessada em alguém e não assuma que o outro não está interessado. Diga o que quer, pois pode levar a algo, mas procure não se desencorajar ou tomá-lo demasiado a peito, se tal não acontecer.
- Aprenda a seguir em frente, quando não quer uma relação com alguém, ou quando não está a haver entendimento ou a avançar no sentido certo.
- Planeie antecipadamente. Por exemplo, tome notas antes de fazer um telefonema: faça uma lista do que quer dizer e do que quer perguntar.
- Estabeleça ligação com pessoas fortes socialmente, o que favorece a conversação.
- Pode ser benéfico travar amizade com pessoas dentro do espectro autista, pois podem ser mais compreensivas.
- Faça uso da tecnologia. O Facebook, por exemplo, proporciona muitas vezes bons pontos de partida para a conversação – comentando alguma coisa, em vez de iniciar uma conversa do nada. As imagens também podem ajudar da mesma forma.
- Encontre interesses partilhados e razões genuínas para manter o contacto.
- Aceite os seus sentimentos, não se deixe desviar pelo que a sociedade tende a ditar. Se está feliz sem um parceiro, isso é o mais importante.
- Ao construir uma relação com um parceiro (se o quiser fazer), tire partido do facto desse tipo de relação poder ser mais tangível, mais estruturado.
- Se desejar estabelecer uma relação com um homem, pode tirar igualmente partido do facto de se esperar, geralmente, que o homem faça a aproximação. Sinta-se à

vontade para deixar a iniciativa ao homem e responda da forma que a fizer sentir mais feliz.

- Não receie procurar aconselhamento com o seu parceiro, recorrendo a um conselheiro com um entendimento específico do autismo (em particular, no caso de uma relação envolvendo uma mulher autista).
- Analise a relação e procure explicar as atividades relacionais e níveis de conversação íntima e a sua adaptação ao contexto.

Casos Pessoais Exemplificativos

Louisa criou boas relações com a sua família alargada, em especial com as crianças. Leva-as a atividades, elas passam a noite em sua casa. Divertem-se imenso e criaram uma relação profunda.

Hannah usou a estrutura mais tangível de uma relação com um homem como ferramenta para a ajudar a desenvolver uma profunda relação de amizade e companheirismo com o parceiro. Recentemente, tornou-se seu marido.

Frederica e Matilda, que tocam numa banda, começaram a falar naturalmente com outras pessoas, depois de tocarem música com elas. O que mostra como se sentem bem mais confortáveis num ambiente onde se sentem entrosadas e onde têm um interesse inerente na atividade aí desempenhada.

Tanya desenvolveu ideias irrealistas sobre relações românticas e tem uma aversão específica à sexualidade, em detrimento das suas necessidades nesta área.

Segurança Pessoal

As mulheres podem ser particularmente ingênuas e vulneráveis a nível social, o que pode levantar uma série de questões de segurança. Os problemas sensoriais podem conduzir a eventuais situações de perigo.

Potenciais obstáculos e dificuldades relacionados com a segurança física, mental e social

Incerteza relativamente à interpretação de situações e intenções, e quanto à reação adequada evitando provocar os outros

- As mulheres com autismo podem sentir-se inseguras ao usar os transportes públicos – o ambiente pode ser bastante intimidatório, especialmente se houver grupos de pessoas viajando juntas, sendo difícil detetar intenções e antecipar expectativas.
- Algumas nem sempre têm consciência dos sinais enviados, podendo parecer olhar fixamente alguém ou captar o olhar de alguém, ou parecer fechadas e reservadas, provocando inadvertidamente uma atitude negativa ou de confronto nos outros.
- Algumas podem perceber as dificuldades e hostilidades das pessoas em volta, sobretudo família. Podem sentir-se inseguras, mas incapazes de o expressar ou ultrapassar. Podem também pensar que não dispõem de estratégias suficientes para lidar com a eventual hostilidade.
- A consciência dos problemas e a vulnerabilidade significam que algumas mulheres dependem estreitamente de outros no que respeita à segurança. O que pode ser frustrante e também limitador, uma vez que podem não conseguir sair à rua sozinhas.
- Sentimento de insegurança face à aproximação de outros:
 - os homens podem tentar avanços, fazer comentários, dar uma atenção indesejada. Estas mulheres podem não saber como lidar com isso, podendo sentir-se mais afetadas, objetos sexuais, não se revelando capazes de esquecer o incidente
 - algumas mulheres (sobretudo neurotípicas) podem ser desagradáveis em particular em grupo. Podem visar outras mulheres com autismo por parecerem vulneráveis
 - podem sentir-se inseguras quanto à reação a ter. Todo o tipo de reação, mesmo nenhuma reação, pode ser negativa e tornar uma situação em algo negativo
 - pode sentir-se extremamente vulneráveis, sem saber como reagir quando abordadas na rua por angariadores de caridade, pedintes, etc.

- Podem criar-se círculos viciosos:
 - quanto mais ansiosas se tornam, mais se sentem incapazes de lidar com outras pessoas e mais inseguras se sentem. Logo, quanto mais inseguras se sentem, mais ansiosas se tornam.
 - quanto mais stressadas e ansiosas, mais os outros podem abusar delas, tirando partido da sua vulnerabilidade
 - se uma mulher com autismo age de uma forma vista como negativa, pode sentir-se mais nervosa e ansiosa, logo mais suscetível de agir de uma forma que gere ainda mais negatividade da parte dos outros.
- As caixas de levantamento podem ser locais particularmente problemáticos. Podem sentir-se inseguras e nervosas face às possíveis intenções das pessoas à espera de vez.
- Podem ter dificuldade em distinguir uma ameaça / perigo imaginado e real. E ter dificuldade em interpretar o meio envolvente e determinar se este (mais do que as pessoas) apresenta perigo.

Bullying e abuso da ingenuidade

- Algumas mulheres com autismo consideram a interação com homens menos difícil do que com mulheres, o que pode levar a interpretações erradas por parte daqueles da sua amabilidade e sociabilidade. Tal pode conduzir a comportamento sexual indesejado.
- A ingenuidade pode levar à interpretação errada da situação ou das intenções de um homem, conduzindo a desfechos desagradáveis e potencialmente perigosos. Pode conduzir, igualmente, à dificuldade de identificar relações pontuais.
- Algumas nem sempre reconhecem o significado da linguagem corporal, podendo emitir inadvertidamente sinais enganadores, pelo conforto de certas atitudes. Algumas têm consciência de emitir os sinais errados, o que as pode deixar mais ansiosas e incomodadas, receando fazer certos gestos como a amabilidade e um abraço para evitar interpretações erróneas.
- Algumas mulheres têm tendência à obsessão no que respeita às relações sexuais, ficando mais vulneráveis ao sentimento de rejeição ou de exploração.
- O *bullying* pode acontecer em qualquer situação, simplesmente porque as mulheres com autismo podem desviar-se da norma, em termos visuais ou outros. Podem igualmente ocorrer abusos face à ingenuidade.
- O *bullying* no espaço da escola é frequente, em particular no ensino secundário. Pode originar situações bastante difíceis e conduzir a um sentimento constante de *stress*.

- As mulheres com autismo podem ser particularmente vulneráveis ao abuso numa relação de parceiro, por diversas razões: podem não reconhecer ser vítimas de comportamento abusivo, podem não dispor de pessoas adequadas com quem falar sobre isso, não obtendo a ajuda necessária para o identificar, podem ter uma baixa autoestima, considerando-o como falha sua. Podem manter-se numa relação por sentirem não ter outra companhia ou arranjar outro parceiro ou não dispor de apoio em caso de rotura da relação.
- A consciência da vulnerabilidade pode conduzir ao sentimento de insegurança face à perspectiva de partilhar um apartamento, conhecer pessoas novas, viajar ou mudar de morada e iniciar uma atividade de lazer ou estudo académico, pelo receio de serem incompreendidas ou perseguidas. Podem achar não ter estratégias suficientes para fazer face à hostilidade.
- A confiança em alguém pode levar a considerar uma situação como perfeitamente segura, mas tanto a confiança como o aspeto da segurança podem ser juízos erróneos feitos por ingenuidade.

Dificuldades sensoriais

Tendência para se centrar numa informação sensorial de cada vez. Sensibilidade a estímulos com o ruído, cheiro, luz forte, outros estímulos visuais, toque, demasiadas pessoas, espaço insuficiente, etc.

Dificuldade de operar em multitarefa ou de pensar em várias coisas simultaneamente.

O que pode levar a situações de risco.

- A sensibilidade a estímulos sensoriais pode gerar sobrecarga e, por vezes, colapso, visto que a mulher que sofre de autismo tem dificuldade em agir de forma a sair de uma situação indesejada.
- Perder ou esquecer chaves / malas, etc., deixar a porta de casa ou o carro destrancados, a mala por fechar.
- Não conseguir identificar o comboio ou autocarro correto, desorientar-se ou perder-se

Outras pessoas não cumpridoras das normas

Pode levar a situações potencialmente perigosas e em escalada. Por exemplo, as pessoas que infringem as normas ao conduzir, podem deixar as mulheres com autismo, também ao volante, contrariadas e frustradas. Precisam de evitar a escalada e continuar a guiar em segurança em cruzamentos, ou a parar de modo a não comprometer a segurança.

Situações e incidentes inesperados

Devem ser comunicados às autoridades, Polícia e / ou profissionais médicos.

- Pensar e inquietar-se com os passos a seguir, pode conduzir a não estar no momento presente, a ser menos reativa e recetiva ao que se passa em volta. O que pode significar que os profissionais médicos podem interpretar erradamente o seu comportamento.
O comportamento pode ser considerado como estranho e suspeito;
a comunicação, linguagem corporal e emoções podem não coincidir.
- As mulheres com autismo podem sentir-se completamente esmagadas pela emoção, não conseguindo cooperar, parar e manter-se calmas, ou pedir a ajuda de alguém se necessário.

Perigo autoimposto

Tal como danos autoinfligidos, pensamentos suicidas, raiva canalizada para o interior.

Objetivos de Aprendizagem

Conseguir sair quando quiser e sentir-se segura e confortável ao fazê-lo.

Conseguir gerir as emoções ou a frustração e desenvolver estratégias para identificar e avaliar situações de potencial insegurança.

Potenciais Estratégias de Aprendizagem

- Sair com alguém mais confiante e melhor a interpretar as situações envolventes.
- Usar auscultadores, ouvir música, ler um livro ou fechar os olhos, para evitar o contacto visual direto com outras pessoas. Tudo isto ajuda a evitar o colapso por sobrecarga de estímulos (mantendo-se alerta e consciente do que se passa em volta, não se embrenhando demasiado na leitura ou na música...).
- Aprender a reconhecer e responder a certos sinais, e a identificar como o seu comportamento pode ser visto pelos outros e a saber o que fazer para se adequar melhor a uma situação em concreto. Pode ser muito útil, a ajuda de um orientador.
- Se a não reação agrava uma situação, procure responder de uma forma comedida, lógica e não agressiva.

- Algumas mulheres com autismo acham que pensar sobre o pior cenário possível pode ser tranquilizante, porque não real (ou dificilmente real). Mas outras acham que provoca ainda mais ansiedade.
- Trabalhar a potencial raiva e reações iradas, à margem deste tipo de situação – em serviços de aconselhamento, com um orientador, usando a representação de papéis.
- Se a aproximação sexual de alguém for indesejada, ser clara e direta, mas mantendo a compostura.
- Se não estiver confortável com determinada situação ao usar os transportes públicos, mude de lugar, de carruagem ou saia do comboio / autocarro.
- Estar atento aos pertences.
- Estabelecer rotinas para garantir a segurança, tais como verificar se a porta da rua está trancada e a mala fechada. Guardar listas de verificação em lugares adequados e certificar-se de ter consigo um telemóvel.
- Planear antecipadamente. Por exemplo, planear o trajeto quando usar o transporte público e tenha planos de recurso disponíveis, para o caso de serem necessárias alterações.
- Fazer cópias das várias chaves pessoais e guardá-las em diferentes pontos da casa. Fixe-as às respetivas malas com fita ou fio longos.
- Por vezes, viajar para lugares onde é possível vir a encontrar pessoas conhecidas, ou que a tenham importunado em mais nova, é difícil. Procurar captar a confiança geral nos transportes públicos, viajando para um destino desconhecido.
- Usar a lógica para lidar com a situação – centre-se no que tem de ser feito, pondo de lado a emoção.
- Quando houver envolvimento da Polícia, solicitar a assistência de um amigo ou defensor que o conheça bem e à sua condição autista (algo legalmente permitido no Reino Unido).
- Conhecer os seus próprios sinais de entrada em sobrecarga ou de situação excessiva. Aprenda estratégias para o superar, tais como ir para um sítio calmo, ouvir música e tentar usar essas estratégias em resposta aos primeiros sinais, antes de a situação se agravar.
- Ter consciência de que o Facebook e outras redes sociais não são inteiramente privados e seguros. Use diferentes identificações de utilizador e nomes falsos *online*.
- Preparar uma lista de pistas para ajudar a reconhecer comportamentos potencialmente perigosos, abusivos e enganosos, saber como agir para se proteger e como responder ao engano, *bullying* ou perseguição de grupo.

- Explicar a necessidade de ajuda para gerir gracejos, duplos sentidos ou críticas, em todos os ambientes em que esteja envolvida.
- A prática de um desporto, judo ou outra forma de arte marcial pode torná-la mais forte.
- Nunca mostrar ter medo de outra pessoa, na rua ou em qualquer outro lugar.
- Fazer crer que é mais forte do que aqueles que a possam atormentar na escola.

Casos Pessoais Exemplificativos

Leah deu-se conta de que era constantemente abordada por homens com intenções sexuais, nas paragens de autocarro. Depois de conversar longamente com o seu defensor, chegou à conclusão de que atraía esses avanços, porque adotava inconscientemente uma postura sexy. Não fazia ideia disso, apenas a achava uma postura confortável. Agora que tem consciência de que aquela postura era a causa do problema, adota uma postura diferente e já não atrai abordagens sexuais indesejadas.

Lucia convidava quem quer que parecesse simpático ou amável em conversa, a acompanhá-la a casa. Não se envolveu em relações problemáticas, mas percebe agora que era um comportamento de risco.

Monica era vítima de *bullying* por parte dos rapazes da sua escola. Frequentou aulas de judo e agora é desportiva e forte. Quando um colega a começou a importunar, aplicou-lhe um golpe de judo em autodefesa. Assim, dissuadiu potenciais atacantes, que passaram a admirar a sua coragem.

Ligação à Comunidade

Potenciais obstáculos e dificuldades derivados da vida em comunidade

Sair, usar espaços e serviços públicos, participar em grupos

- Usar espaços públicos como bancos, bibliotecas e lojas pode ser difícil, se as mulheres com autismo tiverem de pedir alguma coisa. Algumas podem desviar-se do seu caminho para usar o mesmo espaço e saber onde está tudo, outras podem fazer desvios e usar espaços diferentes para que o pessoal não se familiarize e tente criar uma relação com elas. Certas mulheres com autismo podem evitar o uso de espaços públicos ou sair sem conseguir o que queriam, pela necessidade de interagir para encontrar ou entender alguma coisa.
- Sair numa comunidade envolve o risco de encontrar pessoas amigas ou conhecidas:
 - as mulheres com autismo podem ter dificuldade em reconhecer pessoas fora do contexto em que as conheceram (prosopagnosia). O que pode significar a perda de oportunidades de socialização (se desejadas) ou serem erradamente consideradas rudes ou fechadas
 - pode ser necessário ou esperado fazer conversa, o que leva as mulheres autistas a sentirem-se desconfortáveis
- Frequentar grupos, aulas, atividades envolvendo pessoas:
 - a falta de estrutura e organização de certos grupos pode desorientar as mulheres com autismo
 - as mulheres autistas acreditam que as pessoas neurotípicas tendem a socializar e fazem conversa banal durante os tempos de pausa e não estruturados, tendendo a travar amizades rápida e facilmente. O que pode levar as mulheres autistas a sentirem-se excluídas e isoladas.
 - frequentam grupos por interesse próprio, querendo centrar-se na atividade, enquanto outras parecem interessadas, também, no aspeto social. Mas podem ocorrer mudanças: por vezes os outros começam a socializar igualmente fora do grupo. O que pode levar a mulher com autismo a sentir-se não aceite no grupo, bem como frustrada pela falta de centragem na atividade desejada.
 - podem não iniciar contactos sociais por receio de serem rejeitadas pelos outros. Por sua vez, os outros podem interpretar erradamente os receios como a falta de interesse na interação social, que pode não ser o caso.
 - podem ter dificuldade em erguer a voz no grupo, especialmente num grupo grande

- podem sentir-se desconfortáveis pois podem não querer fazer amigos e, por outro lado, sentir-se estigmatizados e isolados ao não o fazer
- os grupos específicos de incapacidade do espectro autista também podem ser problema, devido à estereotipação. Além de que esses grupos são menos prováveis exercer atividades especializadas, em que as mulheres autistas podem ter interesse particular.
- face a experiências passadas de perseguição ou isolamento, algumas mulheres com autismo podem ter atitudes negativas em relação a pessoas não autistas. Podem ter receios e posições mais extremas na defesa da cultura do autismo, como uma cultura que consideram moralmente superior. O que pode agravar o isolamento no seio da comunidade.
- Algumas mulheres com autismo que precisam de apoio numa base diária, entendem a participação na comunidade como limitada, pela falta de profissionais com conhecimento suficiente para ajudar.

Sentir-se útil e com um papel a desempenhar na comunidade pode ser positivo para mulheres autistas, mas pode envolver dificuldades:

- Incerteza face a papéis indefinidos, vagos e não estruturados.
- Falta de entendimento por parte de decisores administrativos e outros; por vezes, não sabem como proceder aos ajustes necessários para aqueles que fazem parte do espectro autista, que podem não ter a confiança necessária para discutir os ajustes necessários.
- Algumas mulheres com autismo já envolvidas na comunidade reconhecem o contributo positivo que podem ter na comunidade e a sua capacidade para serem agentes de mudança no meio em que se inserem. Mas esse importante contributo para despertar as consciências para o autismo nem sempre é reconhecido nas sociedades europeias.

Vizinhos

- Podem não conseguir lidar com vizinhos problemáticos – afastando-se de possíveis conflitos.
- Podem sentir-se confortáveis a cumprimentar, mas mais do que isso pode ser difícil, porque não estruturado, sem um propósito claro ou objetivo conjunto.
- As mulheres com autismo podem achar importante conseguir pedir ajuda em caso de emergência (mais do que simplesmente dar-se com os vizinhos), embora tendo consciência de que tal poderá não ser possível, na prática.

Uso de espaços comunitários *on-line*: quadros de aviso, fóruns, redes sociais

- As mulheres com autismo usam frequentemente estas ferramentas para substituir a interação pessoal, que podem achar difícil ou impossível, sobretudo com pessoas com quem partilhem menos interesses comuns típicos. O que pode conduzir a um maior isolamento e falta de oportunidade para aprender a prática de aptidões sociais.
- Podem desconhecer as vulnerabilidades das ferramentas eletrónicas de comunicação.

Objetivo de Aprendizagem

Ganhar confiança e autoestima para combater o sentimento de inferioridade.

Faça atividades que lhe deem prazer, fale sobre coisas que aprecia. Centre-se nisso e sentirá uma maior ligação aos outros.

Potenciais Estratégias de Aprendizagem

Em relação à confiança e auto-estima

- As opções da Internet podem ser mais sedutoras e acessíveis para o desenvolvimento de relações. A atividade *on-line* permite eliminar a conversa de circunstância e abre as portas à interação. O que pode reforçar a confiança permitindo, depois, passar a um contacto mais pessoal. O que, por sua vez, pode acarretar dificuldades devido à ingenuidade.
- Criar uma ligação inicial com que possa lidar, como enviar cartões de Natal aos vizinhos ou oferecer-lhes algo que tenha em excesso ou produtos cultivados por si – é um tipo de comunicação fixa que abre portas a uma comunicação mais próxima. E mesmo que não o faça, cativará de certa forma os vizinhos, tornando mais fácil para si pedir-lhes ajuda em caso de emergência.
- Passar tempo com pessoas mais velhas, pois tendem a ser mais abertas à diferença e mais suscetíveis de a apreciar pela sua individualidade.
- Dê pequenos passos em alturas de menos *stress* – defina tarefas individuais envolvendo a interação com pessoas menos familiares, para fazer unicamente em alturas de pouco *stress*. Por exemplo, coloque a um estranho ou vizinho uma pergunta estruturada como «que horas são?», mesmo que não precise de saber as horas. Reforce-o, definindo gradualmente objetivos para o fazer de forma mais consistente. O que pode estimular a autoestima e autoconfiança na abordagem de estranhos e na interação social. Tente desenvolvê-lo, motivada para uma meta específica.

- Fale de áreas de interesse específico e repita-as com diferentes pessoas. Tal pode levar a uma confiança acrescida e alargar o leque de pessoas com quem interage. Quando as pessoas se fartarem de ouvir a mesma história, o gelo inicial estará quebrado, haverá um maior à-vontade e poderá descobrir naturalmente outras coisas a dizer, se se sentir menos tímida.
- Prepare antecipadamente uma lista de tópicos a colocar e discutir com outras pessoas, para favorecer o fluxo do diálogo.
- Atribua-se um papel a desempenhar, uma especialidade. Abrace as suas diferenças e transforme-as em vantagens.
- Copie, imite e aprenda com as pessoas neurotípicas.
- Use a ajuda de um orientador ou amigo para desenvolver as suas aptidões sociais (ver, também, *Relações Pessoais*).
- Oferecer-se como voluntária de alguma coisa pode ser uma boa forma de reforçar a confiança e socializar.
- É importante conhecer a linguagem corporal para aprender a apresentar-se aos outros.
- Seja aberta a partilhar o seu diagnóstico com os outros – algumas acham melhor conhecer-se um pouco primeiro e depois partilhar o diagnóstico, para uma melhor compreensão.

Em relação às atividades

- Divirta-se, faça atividades que aprecie realmente com os outros.
- Encontrar pessoas / grupos com interesses partilhados é essencial. Procure usar os interesses comuns para construir relações.
- Estabeleça uma lista de atividades ou passatempos entusiasmantes, que a possam integrar nos seus grupos de interesse (clubes de leitura, *workshops* de fotografia, arte...).
- Procure mudar a sua atitude face aos desafios. Veja-os mais como aventura, como algo mais positivo do que negativo.
- Transforme tudo em coisas positivas: a ansiedade em excitação, o obstáculo em agradável desafio, etc.
- Ver, também, *Relações Pessoais*.
- Considere assistir a espetáculos, concertos, jogos, atuações desportivas, de acordo com os seus interesses. É uma motivação sair e interagir com outras pessoas (ver, também, *Relações Pessoais*).

- Utilize fontes como a Internet, bibliotecas, centros comunitários e escolas locais para descobrir possibilidades relativamente ao envolvimento e participação em atividades da comunidade.

Casos Pessoais Exemplificativos

Diana sente-se parte de vários grupos da sua comunidade e tem papel ativo como voluntária num deles. O que pode ser problemático, pois a sua função pode envolver andar pela comunidade e falar com as pessoas. Ela preferiria um papel mais estruturado, como por exemplo trabalhar a terra, onde o conversar é secundário e mais natural. As pessoas à sua volta dizem aceitar e entender o seu autismo, mas ela acha que se assim fosse, não a colocariam naquela posição, mas dar-lhe-iam apoio numa função em que se sentisse mais confortável.

Flavia é voluntária e acha que isso a ajudou a travar contacto com outras pessoas e a ter um papel na sua comunidade.

Anastasyia sente ter boas ligações à sua comunidade – faz parte de diversas comissões e dirige uma pequena banda. Nos grupos de que faz parte, conquista o respeito dos outros pela sua força e talento. Sente-se suficientemente confortável para pedir ajuda se necessário a certos membros desses grupos, o que a poderá ajudar a alargar o seu círculo de apoio, para poder depender cada vez menos dos pais. Assim, o impacto sobre a sua segurança futura é positivo.

Anna está a seguir um processo de planeamento centrado na pessoa, em que a família e outros próximos são agentes de ligação à comunidade mais ampla.

Isabella é surda, mas gosta muito de sair e ir a espetáculos, restaurantes, concertos e atuações. Aprecia o movimento de pessoas e objetos. A mãe leva-a a todo o lado. O seu interesse recebe apoio nos seus próprios termos.

Lucia é auxiliar num jardim-de-infância, pois adora estar com crianças. Ao fazê-lo, combate o seu receio de contactar com pessoas, reforçando gradualmente a autoconfiança.

Segurança em Relação ao Futuro

Potenciais obstáculos e dificuldades relacionados com o futuro

Pensar no futuro é difícil, uma vez que geralmente abstrato.

- O que pode conduzir a dificuldades no planeamento do futuro. Sem planeamento, lidar com o que o futuro traz pode ser problemático.
- Pode conduzir, igualmente, a grande inquietação e ansiedade quanto ao futuro.

Apoio prático, emocional e financeiro adicional no futuro

- Preocupação quanto à fonte de apoio adicional, sobretudo quando os pais envelhecem e morrem. A falta de contacto com a família alargada e amigos devido a dificuldades sociais e/ou a dificuldade em aprofundar as relações de amizade (conforme referido na secção das Relações Pessoais), pode limitar o potencial número de pessoas que podem oferecer apoio (adiante referido como círculo de apoio), aumentando por vezes a dependência em relação aos pais.
- As mulheres autistas que vivem em instituição têm fracas expectativas em relação ao futuro, especialmente quando os pais não estão presentes. Pode não haver possibilidade de conseguir um emprego independente no futuro, permanecendo institucionalizadas, contando por vezes com a ajuda de familiares e amigos.
- Pode ser difícil conseguir apoio formal externo apropriado, em alternativa ao apoio de pais e família:
 - algumas mulheres com autismo são consideradas como não elegíveis para apoio por parte dos serviços sociais, pois não entendem como elas podem parecer tão capazes e articuladas, mas ao mesmo tempo precisar de ajuda em tarefas práticas, como ir ao banco, controlar as finanças, fazer compras, cuidar de si mesmas. Algumas podem sentir dificuldade em fazer-se entender pelos outros, sendo muitas vezes passadas de departamento em departamento, não obtendo resposta a telefonemas e *e-mails*. Todo esse esforço pode ser maior do que elas ou as suas famílias conseguem assumir, em vidas já bastante preenchidas e/ou stressadas.
 - algumas mulheres com autismo, consideram que o apoio de fonte exterior à família não lhes é adequado. Tentar estabelecer relação com um estranho e comunicar o que deve ser feito para proporcionar o apoio apropriado, pode ser difícil e/ou aumentar os níveis de *stress*.
 - algumas conseguem apoio, mas nem sempre adequado. Conforme referido, tal pode fazer aumentar os níveis de *stress*, sobretudo se a pessoa que lhes deve dar apoio tem dificuldade em entender as suas necessidades.

- podem necessitar de ser apoiadas de diferentes formas, para diferentes fins. Por exemplo, podem necessitar de aconselhamento em algumas áreas e de um apoio prático noutras. Por vezes precisam que lhes façam alguma coisa, mas, outras vezes, o melhor apoio é ensiná-las e explicar como executar certas tarefas ou resolver certos problemas, independentemente. Uma mesma função de apoio, em geral, não abrange tais necessidades, o que pode determinar o esforço no sentido de obter apoio adequado.
- É importante lutar por se tornar mais independente, para evitar a necessidade de apoio adicional no futuro e no momento da mudança. Neste ponto, é necessário o apoio adequado para desenvolver aptidões no sentido da independência. O apoio formal pode ser difícil, como se referiu atrás, mas também o apoio informal de pais e família pode originar dificuldades.
 - os pais e família podem ser super protetores e tratar as mulheres com autismo como crianças, incapazes de travar as suas próprias batalhas, e tomar decisões. Por vezes, falta um entendimento do autismo. As mulheres autistas podem sentir-se claustrofóbicas ao morar com os pais, mas não são capazes de levar uma vida independente, de momento.
 - pode ser muito difícil encontrar o equilíbrio certo entre ser apoiado e tornar-se mais independente, desenvolvendo mais aptidões para que possam ser mais autónomas no futuro.
 - algumas têm de lidar com o impacto emocional da necessidade de apoio, da dependência de outros, sentindo-se um fardo para estes, no presente e no futuro, não se sentindo capazes de lhes prestar o apoio desejado. Algumas sentem-se culpadas e ansiosas, aumentando ainda mais os níveis de *stress*, já de si elevados.
 - possuir propriedade / alojamento é importante para evitar sujeitar-se a proprietários e senhorios na decisão de proceder a mudanças no seu próprio interesse. Mas a aquisição de propriedade / constituição de hipoteca podem ser difíceis e dispendiosas, especialmente tendo em conta os problemas relativos ao emprego.

Emprego

À semelhança da maioria das pessoas, as mulheres autistas querem ganhar o seu próprio dinheiro, para não necessitarem de apoio financeiro adicional no futuro, não apenas no que respeita ao sustento próprio, como no que respeita a serem capazes de sustentar outros: filhos e pais.

- Por vezes, é-lhes difícil conseguir trabalho remunerado equivalente às suas habilitações e competências.

- A maioria dos empregos tem um aspeto social e quanto melhor remunerado, mais provavelmente envolverá um elemento de gestão e, logo, um aspeto social mais complexo, elevando os níveis de *stress*.
- Hoje em dia, muda-se mais de emprego do que anteriormente e as pessoas estão menos focadas em progredir numa carreira eleita durante toda a vida. Esta tendência da sociedade é inquietante para as mulheres com autismo, conscientes de que a mudança de local de trabalho pode constituir um grande desafio para si.
- Para algumas, o emprego pode não ser opção no momento. Possíveis alterações de subsidiação no futuro são uma preocupação, sobretudo face à incompreensão por parte das autoridades quanto à impossibilidade de as mulheres com autismo preencherem determinados requisitos.

Objetivos de Aprendizagem

Alargar o círculo de apoio à sua volta e ganhar autonomia na vida quotidiana.

Trabalhar ativamente no presente (com apoio, se necessário) no sentido de uma maior independência prática e emocional no futuro, como melhor se adequar à sua individualidade.

Potenciais Estratégias de Aprendizagem

- Obtenha apoio formal apropriado, prático e emocional, com um profundo entendimento do autismo. Procure-o por via de profissionais médicos, serviços sociais, instituições de beneficência locais, grupos, local de trabalho, cenários educacionais e serviços de advocacia. Angarie a ajuda de alguém na obtenção desse apoio.
- Conheça claramente os recursos comunitários existentes e as aptidões de autonomia e recursos a procurar e angarie ajuda.
- Um orientador, conselheiro, defensor ou assistente social são algumas das possibilidades que podem ser adequadas, dependendo das suas necessidades (ver, também, Saúde Pessoal e Relações Pessoais, para mais informação sobre os orientadores).
- Angarie a ajuda de alguém que lhe explique e ensine, em lugar de fazer as coisas por si.
- Procure desenvolver amizades (uma ou duas, não precisam de ser muitas) com pessoas de confiança, que o pudessem visitar regularmente. Manter pais e amigos de confiança ao corrente das suas relações de amizade no momento.

- Tenha consciência de que, por vezes, pais e amigos têm os seus próprios problemas e inquietações, que podem afetar a interação consigo.
- Procure tornar passatempos e talentos em situações de emprego.
- Alargue os seus horizontes, ao considerar tipos de trabalho que poderia fazer.
- Faça voluntariado para melhorar as perspetivas de emprego e experiência.
- Recorra a serviços de aconselhamento profissional vocacionados para o autismo.
- Desenvolva aptidões de conversação e de trabalho, com a ajuda de um orientador.
- Estude os subsídios disponíveis para ver se é possível conseguir uma ajuda pessoal, para fazer face a necessidades específicas relacionadas com o autismo.
- Use a lógica como estratégia para diminuir a preocupação com coisas não controláveis.
- Livre-se de preocupações, usando uma estratégia adequada ao seu caso. Por exemplo, a pintura, a música, manter um diário, falar com alguém que entenda.
- Ver, também, a secção do Padrão de Vida, para aprender estratégias relacionadas com finanças e orçamentação.
- Veja se há uma linha de apoio disponível, a contactar sempre que necessário.
- Crie um fórum ou *website* com estratégias e recursos para uma vida independente, vídeos exemplificativos, formação e testemunhos, histórias sociais.
- Participação em modelos de planeamento ambiental (planos centrados na pessoa) definindo o curto e o longo prazo, para reforçar a segurança no futuro.
- Importância de criar apoio específico para o autismo, como serviços de alojamento, institucionalização, serviços sociais, com base na boa prática como o modelo Teacch e ajudas visuais ou escritas, como listas, instruções escritas, horários, cartões de imagem e símbolos.
- Comunique com os empregadores, antes de ir a uma entrevista, e uma vez conseguido o emprego, passe-lhes informação sobre o autismo e proponha sugestões de ajuste razoável, que possam usar para a ajudar a desempenhar o seu trabalho da melhor forma possível.
- Ajustamentos razoáveis / alojamento razoável, de acordo com a convenção das Nações Unidas.

Em Portugal, as leis favorecem o emprego de pessoas com incapacidade, sendo de considerar «ajustamentos razoáveis». Há prémios financeiros para quem emprega esse tipo

de pessoas. Contudo, os empregadores favorecem os empregados com incapacidade física, em detrimento da incapacidade intelectual como o autismo.

Em certos casos, as pessoas com autismo são aplaudidas e os ajustamentos são naturais. Solicitar os reajustamentos o mais cedo possível é, também, boa ideia.

Casos Pessoais Exemplificativos

Rosie vive de forma independente, mas sente que a mãe a trata frequentemente como criança, tentando influenciar as suas escolhas, comprando-lhe roupa e não a envolvendo nas tarefas e decisões familiares. Sente-se inferiorizada e menosprezada, e as relações familiares são tensas. Foi aconselhada a não levar muito a peito o comportamento da família e a não considerar tão negativamente certas ações da família. Foi alertada para o facto de outros membros da família poderem ter os seus próprios problemas, por exemplo, quererem sentir-se necessários à medida que envelhecem. Embora possam tentar aliviar a pressão financeira que julgam que ela sofre, podem escolher o caminho errado para lhe dar apoio.

A Sophie tem um trabalho bem remunerado como professora e chefe de departamento. É boa no que faz, tem aspirações elevadas e quer alcançar aquilo que julga estar ao seu alcance. Os seus níveis de *stress* são bastante elevados, devido à sensibilidade sensorial e às exigências sociais da função, a que consegue fazer face através de um esforço contínuo. Ela precisa de conseguir relaxar e ser ela própria em casa. Muitas vezes, tal é impossível por outras exigências profissionais (entre outras). Sente-se continuamente esgotada e, por vezes, incapaz de fazer outras coisas de que gostaria no seu tempo livre. Acredita ter de fazer uma escolha entre a sua segurança financeira e o bem-estar mental, ciente de que se sentiria menos stressada, se tivesse um trabalho menos exigente. Mas, ao mesmo tempo, teria menos dinheiro, o que a obrigaria a baixar o nível do padrão de vida e reduzir as suas aspirações, sentindo-se talvez menos realizada. Quer ter a sua própria família, mas pensa que não o conseguiria gerir a par de um emprego a tempo inteiro. O que, por sua vez, afetaria a segurança financeira futura. Está a tentar estabelecer o seu próprio negócio, o que não deixa de apresentar novos *stresses*.

Marcia e Claudia continuam a viver com a família. Têm dificuldade em lidar com alguns aspetos da vida diária, como ir às compras, selecionar e preparar alimentos. O facto de investirem muito tempo na obtenção ou manutenção do emprego, é suscetível de ter um efeito negativo, pois não há tempo suficiente para trabalhar nessas áreas e continuar a esforçar-se para alcançar a independência na vida de todos os dias.

Amelia frequentou estudos universitários e vive no estrangeiro. Presentemente, tem um emprego temporário. Pagou os estudos com o apoio financeiro da família. Ela tem consciência de que a segurança futura depende, em grande parte, do estado emocional, do facto de ter um emprego e de desenvolver aptidões para lidar com a decepção de outros.

Alicia é órfã e vive numa instituição subsidiada, mas não se trata de um estabelecimento especificamente destinado a pessoas com autismo. Vai diariamente a um Centro de Dia para pacientes de autismo. É simpática, toca bateria numa banda e tem um círculo de amigos entre o pessoal da instituição. Ao fim de semana, convidam-na para almoçar. Não teve a possibilidade de ser adotada, devido à idade. Trabalha na lavandaria do Centro de Dia. Não é possível para ela viver uma vida independente, mas está feliz, não parecendo muito preocupada com a sua segurança no futuro.

Espiritualidade e Religião

Como para qualquer pessoa, a religião em si pode ou não ser relevante para as mulheres com autismo. A religião é, por vezes, mencionada, mas o aspeto mais universalmente relevante da espiritualidade é o sentido de si mesmo, com que muitas mulheres autistas se debatem.

Potenciais obstáculos e dificuldades relacionados com a religião ou a espiritualidade

Sentido de si mesma e realização pessoal

- Muitas mulheres com autismo acham que o seu sentido de realização, felicidade e satisfação está intimamente ligado às relações com outros. Uma vez que as relações pessoais podem ser difíceis, todos esses aspetos podem ser afetados negativamente.
- O sentido de si mesma é afetado pela sociedade, sendo geralmente considerado como a norma, isto é, o casamento, os filhos, o emprego. Como, por vezes, as mulheres com autismo não se conformam com a norma, podem sentir que as suas realizações são menos válidas e que elas próprias são um fracasso, especialmente aos olhos da sociedade.
- O entendimento e sentido de si mesma podem ser difíceis, face à sua natureza não concreta. Por vezes, algumas mulheres com autismo têm dificuldade em identificar claramente as suas próprias sensações físicas e emocionais, o que pode tornar difícil o conhecimento de si mesmas.

Forte sentido de justiça, verdade, e do certo e do errado, fortes códigos morais e éticos e adesão a regras que façam sentido

- Falar a verdade pode colocar algumas mulheres com autismo em dificuldade, uma vez que a verdade é, por vezes, negativa e os outros podem preferir não a ouvir. Os outros podem sentir-se ofendidos com a verdade ou indignados por a terem proferida ou podem, simplesmente, ver as coisas de uma perspetiva diferente, discordando da verdade expressa.
- Algumas mulheres têm noção disso, pelo que têm de tomar uma decisão judiciosa (em oposição a instintiva) quanto a dizer ou não a verdade. Se decidem fazê-lo, podem ter de defrontar consequências negativas da parte de outros. Se decidem não o fazer, indo contra a sua natureza, podem sentir desconforto e levar a uma maior incerteza quanto ao sentido de si mesmas.
- As mulheres com autismo que têm menos facilidade em ver como as suas ações podem afetar os outros, podem utilizar um conjunto de parâmetros mais pessoais relativamente «ao certo e ao errado». Por exemplo, se estão com fome, pode ser perfeitamente «certo» para elas tentar tirar a comida do prato de outra pessoa e absolutamente «errado» a outra pessoa não o permitir. O que pode levar à fúria e ao conflito de ambas as partes.

- O forte sentido de justiça, da moral e a adesão a regras podem causar problema e frustração, quando os outros se comportam de uma forma considerada como injusta ou pouco moral. Pode também ser muito frustrante para aquelas que respeitam as regras, ver que os outros não querem saber. Tal pode levar à revolta e ao conflito, se as mulheres autistas decidirem verbalizar a sua frustração. Pode conduzir, igualmente, a um sentido de superioridade, referido na secção da Ligação à Comunidade, que pode acarretar dificuldades de relacionamento.

Religião

- Pode formar-se uma ideia negativa da religião face à injustiça e à falta de moralidade presente em muitas religiões. A opinião negativa não é problema em si, uma vez que cada um tem direito à sua opinião, mas em alguns casos as mulheres com autismo podem sentir-se extremamente revoltadas, o que pode afetar o seu bem-estar e o sentido de satisfação com a vida em geral.
- Algumas têm dificuldade em compreender e gerir as suas convicções, quando os outros não partilham do seu entendimento abstrato da religião. Pode ser uma questão controversa e emocional, difícil de gerir e de comunicar.
- Algumas mulheres com autismo acham a religião ilógica, mas têm um sentido próprio do mundo, da natureza, dos animais, da ciência e da arte, que os outros podem ter dificuldade em entender.
- Algumas podem ser vulneráveis à deslealdade ou à manipulação por parte de grupos coercivos.

Nascimento e morte

- O nascimento de alguém próximo na família pode ser difícil de entender para algumas mulheres com autismo, sobretudo se subitamente houver menos tempo disponível para elas e lhes for dada menos atenção.
- O luto pode ser um problema relevante. A morte é intangível, logo particularmente difícil de abordar. A dificuldade em considerar o futuro pode significar que as mulheres com autismo acham mais difícil preparar-se para a morte de pessoas próximas.

Objetivo de Aprendizagem

Aprender a reconhecer o seu próprio valor intrínseco e acreditar em si tal como é, sem se comparar com as expectativas da sociedade.

Aprender a defender as suas convicções pessoais, de modo assertivo mas respeitoso.

Potenciais Estratégias de Aprendizagem

- Considerar as suas realizações e ações nos seus próprios termos, sem se comparar com os outros. Procurar apreciar a sua singularidade, reconhecer o valor próprio.
- Separar as expectativas da sociedade das suas expectativas pessoais. A realização destas últimas é bem mais importante, desde que não prejudique os outros. Procure o desenvolvimento pessoal, em termos do seu sentido de realização e satisfação.
- Use a lógica para identificar o que está «certo» numa outra perspetiva. Por exemplo, tomar a decisão de não expressar uma determinada «verdade» pode resultar no evitamento da perturbação de outros e do conflito.
- Use a lógica, aptidões de pesquisa e uma atitude científica para aprender mais sobre o mundo e a vida em geral, por exemplo ao nível subatômico. O que pode alargar o seu sentido de respeito e admiração pelo mundo e por si própria e ajudá-la a compreender as inelutáveis lacunas do conhecimento. O que, por sua vez, pode ajudá-la a conformar-se com a ideia de nem sempre controlar tudo ou conhecer todas as respostas sobre a própria vida.
- Explore os seus talentos e expresse o seu próprio eu e sentido de transcendência – pode ser através da música, da arte, da fotografia, da dança, das artes marciais, etc. Fazer coisas em que se distingue pode aumentar a autoconfiança e autoestima e favorecer um sentido mais forte de si mesma. Deixar que os outros vejam e reconheçam aquilo que faz com distinção pode, igualmente, ser muito positivo.
- Adira a um grupo – pode ser religioso ou de outra natureza, mas um grupo em que seja aceite na sua individualidade.
- Encontre um papel ou responsabilidade que se lhe adegue, que lhe dê um objetivo de vida, se não o tiver. Não tem de ser um emprego, pode ser a simples identificação de algo que já faz no presente contexto.
- Seja positiva. Discutir os limites não é necessariamente negativo, como muitos o consideram. Pode ser uma forma de os encarar como desafios e encontrar soluções ou medidas para os ultrapassar.
- Tenha atenção aos grupos coercivos que se possam apresentar como religiosos ou progressistas no domínio do desenvolvimento pessoal e aprenda a identificá-los.
- Os serviços religiosos como a missa dominical, casamentos, funerais, batismos e outros ritos religiosos podem ser úteis, proporcionando uma estrutura familiar. A previsibilidade de aspetos como o que se veste, o que se canta, que gestos se fazem em determinadas cerimónias religiosas pode ajudar a dar sentido a mulheres autistas, que se debatem por compreender o que se passa à sua volta, sobretudo em relação a conceitos abstratos.

Casos Pessoais Exemplificativos

Karen é membro da igreja local. Ela é aceite como membro válido do grupo e desempenha várias funções no quadro da igreja – dirige os ensaios do coro, recolhe cânticos e datilografa a letra das músicas para os serviços religiosos. Tudo isso confere-lhe um papel sólido, e um sentido de responsabilidade e aceitação. Tem, além disso, uma bela voz, pelo que representa uma oportunidade de expressar e desfrutar do seu talento e dá-lo a reconhecer a outros. Há áreas na sua vida que são fonte de frustração e, por vezes, as pessoas não veem além do seu autismo, não reconhecendo as suas forças e capacidades individuais. Assim, o sentido de si mesma que obtém da pertença à igreja ajuda a reforçar a sua autoconfiança e autoestima de uma forma muito válida para a sua vida em geral.

Emilia tem uma história semelhante – canta muito bem, gosta verdadeiramente de o fazer e quer ser cantora. Quando canta no coro da igreja, diz sentir-se elevar sobre o mundo. Neste caso, a religião está estritamente ligada à sua espiritualidade e sentido de satisfação.

Kelly aprendeu a aceitar que não é um tipo de pessoa espiritual. Embora a espiritualidade/religião formal não desempenhe um papel importante na sua vida, tem um sentido do bem-estar e desenvolvimento pessoal. Além de que procura refletir mais sobre as suas realizações, reconhecendo-as. Agora, acha que é menos necessário comparar-se com os outros e pensa mais no que faz nos seus próprios termos.

Em contrapartida, o único interesse de Gabriela é o conhecimento científico, uma vez que aquilo que não se pode provar não é para ela real, não podendo ser aceite.

Monica sente ter uma ligação especial com a natureza e consegue perceber pensamentos e eventos que vão acontecer. Pensa que tal tem que ver com o seu sentido especial ou diferente do mundo e com a sua perceção da realidade.

Há alturas em que a adaptação é necessária e Joana consegue aceder aos seus objetos de interesse com total liberdade, tentando ser diferente de quem realmente é. O que pode criar momentos únicos e extraordinários de ligação ao sentido de si mesma



Este projecto foi financiado com o apoio da Programa Lifelong Learning da União Europeia. A informação contida nesta publicação vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita

