



# Saúde Pessoal

**Helen Ellis (UK)**



This project has been funded with the support of the Lifelong Learning Programme of the European Union. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained herein.



# Principais questões relacionadas com o género

- Disfarçar

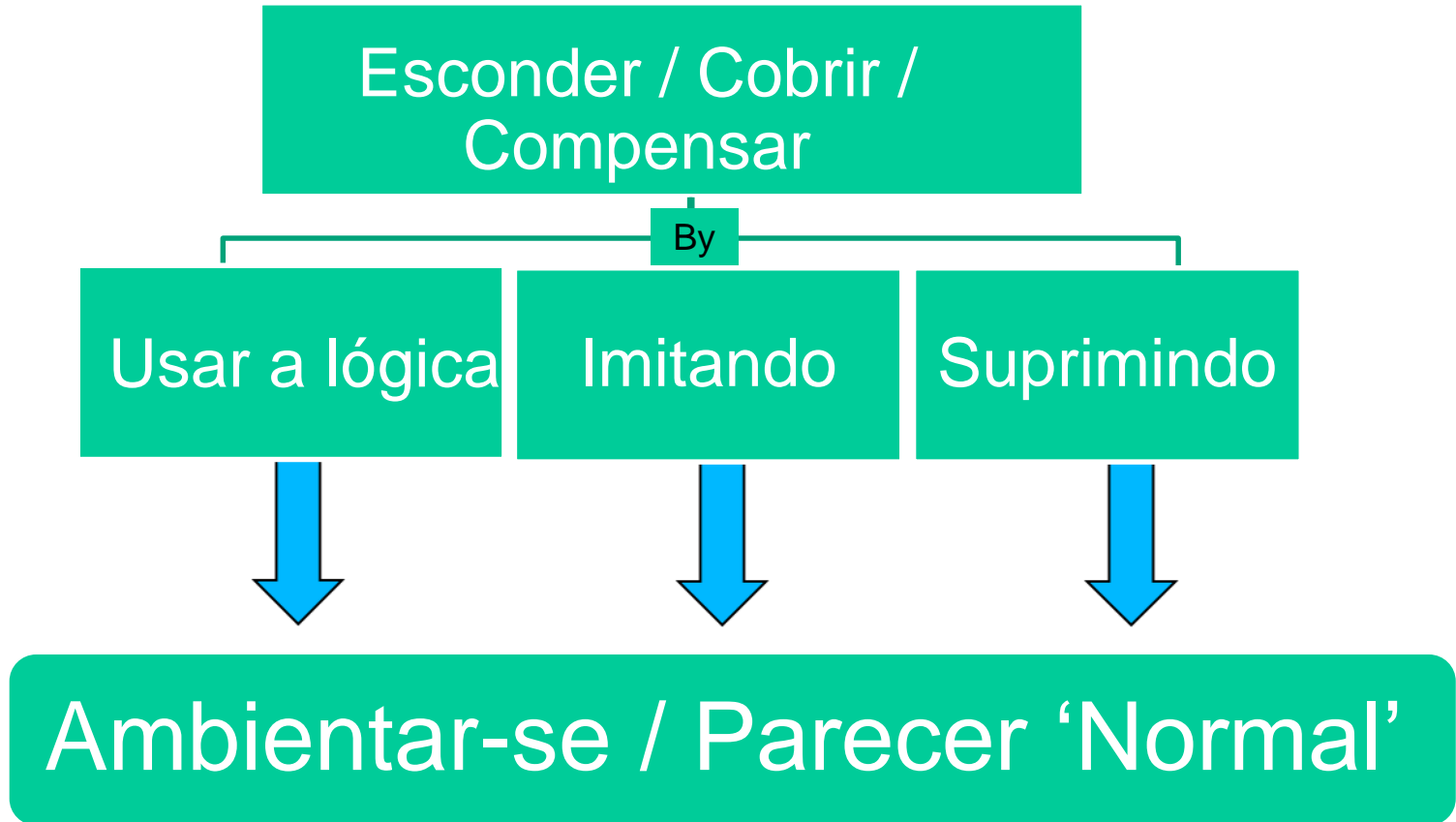


- Esteriótipos



Mas lembra-te que cada um deles é um indivíduo

# 'Disfarçar' e o autismo



# tenta ambientar-se / parecer 'normal'?

1

Vou vestir isto,  
é muito bonito



2



3



Notável



# Porquê tentar ambientar-se / parecer 'normal'?

1



Ela não pode dizer



Pela tua voz ao telefone, pensava que eras mais nova.

2



Ela é tão RUDE!



# Delinear da Mascara

## Efeitos superficiais:

- Sobressair menos
- Parecer mais 'normal'
- Comportar-se mais 'adequadamente'

O Impulso para mascarar pode ser instintivo?

Ambientamo-nos melhor, sobressaímos menos

# MASKING

Usando logica

Imitando

Suprimindo

Consciente mais do instintivo. Sempre a tentar perceber as coisas

Necessita mais esforço e energia, não pode relaxar

Demora mais

Não Podemos ser verdadeiras

Fazem-se mais êrros

Exhaustão

Falta de sono

Pouca energia

Pouca resistencia - doença

stress

As pessoas julgam mal

depressão

Auto-estima baixa

ansieda de

**PHYSICAL HEALTH**

**MENTAL HEALTH**

# Saúde e profissionais médicos

Duvida e descrença do diagnostico

Duvida, descrença e falta de entendimento de algumas das nossas dificuldades:

- A 'triade' associada com o autismo
- Alguns estímulos sensoriais podem ser prejudiciais para nós
- Podemos achar o reconhecimento, identificação e comunicação dos sintomas extremamente difícil



# Reconhecer, identificar e comunicar sintomas: A minha lista

## *ouvidos*

*Consigo ouvir (o rádio) claramente?*

*Existe algum aumento na sensibilidade auditiva?*

*Existe algum sino/eco nos ouvidos quando não há barulho no quarto?*

## **Olhos**

*É a minha visão clara e normal?*

*alguma visão dupla/fantasma?*

*Estão ambos os olhos a ver o mesmo?*

*Está um mais desfocado que o outro?*

*Consigo focar um objecto que esteja perto (mão/relogio/telefone)?*

*Consigo focar um objecto que esteja longe (porta/fora da janela)?*

## **Cabeça**

*Qual é o nível de dor que está na minha cabeça?*

*É uma dor de cabeça 'normal' na parte da frente do crânio? (Desidratação ou sono interrompido)*

*É uma dor de cabeça afiada e pontiaguda (Sensibilidade sensorial ou stress)*

*É suficientemente severa para analgésicos?*

## **INTERNO**

*Doi-me estômago?*

*É borbulhante/faz eco? (fome)*

*É apertado/colicas? (Stress/Menstruação)*

*É nervosa/nausea? (Anxiedade)*

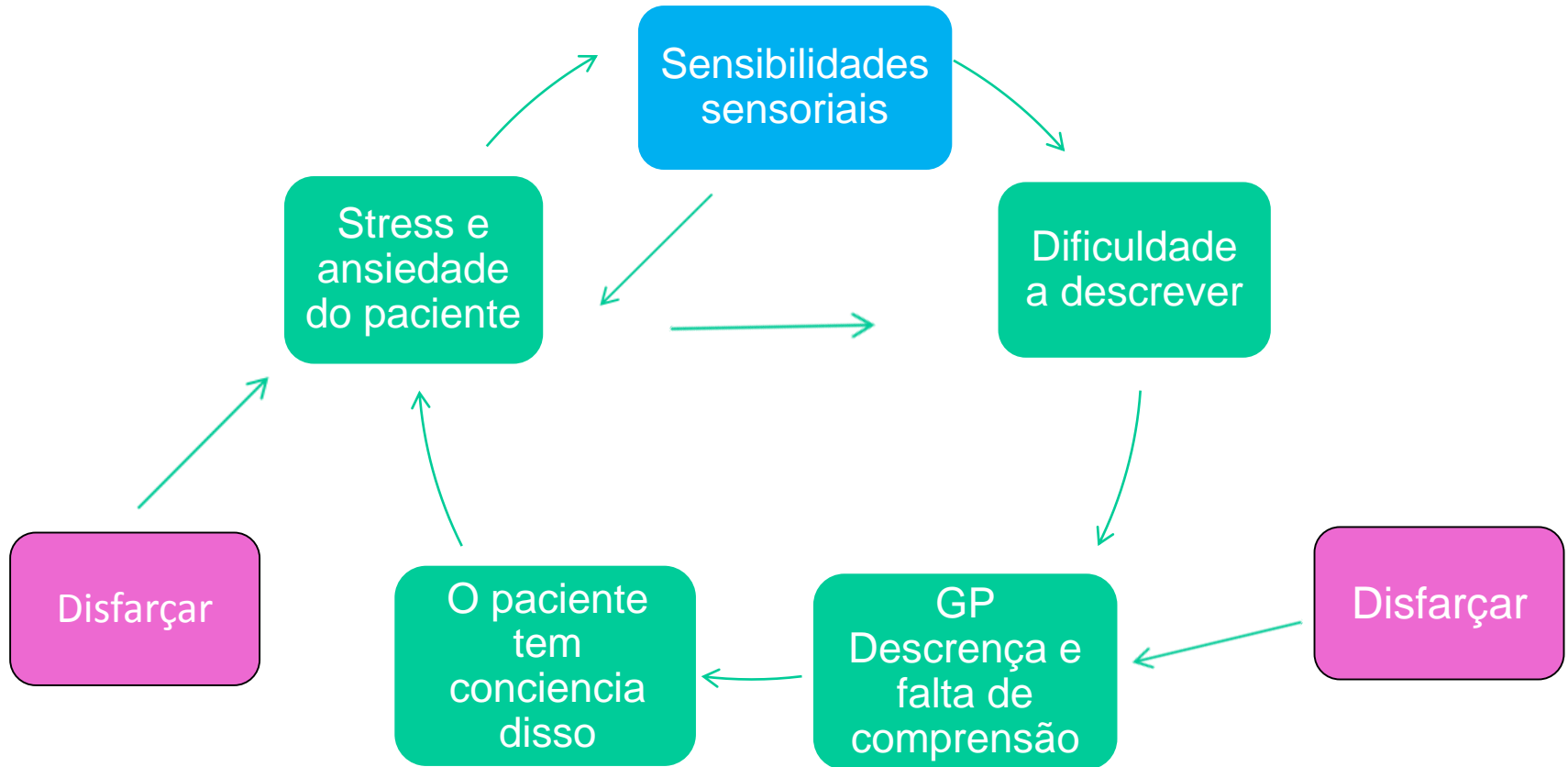
**RESPIRAÇÃO / PULSO** *Doi-me o peito quando respiro?*

*Se sim é uma dor aguda ou uma pressão forte?*

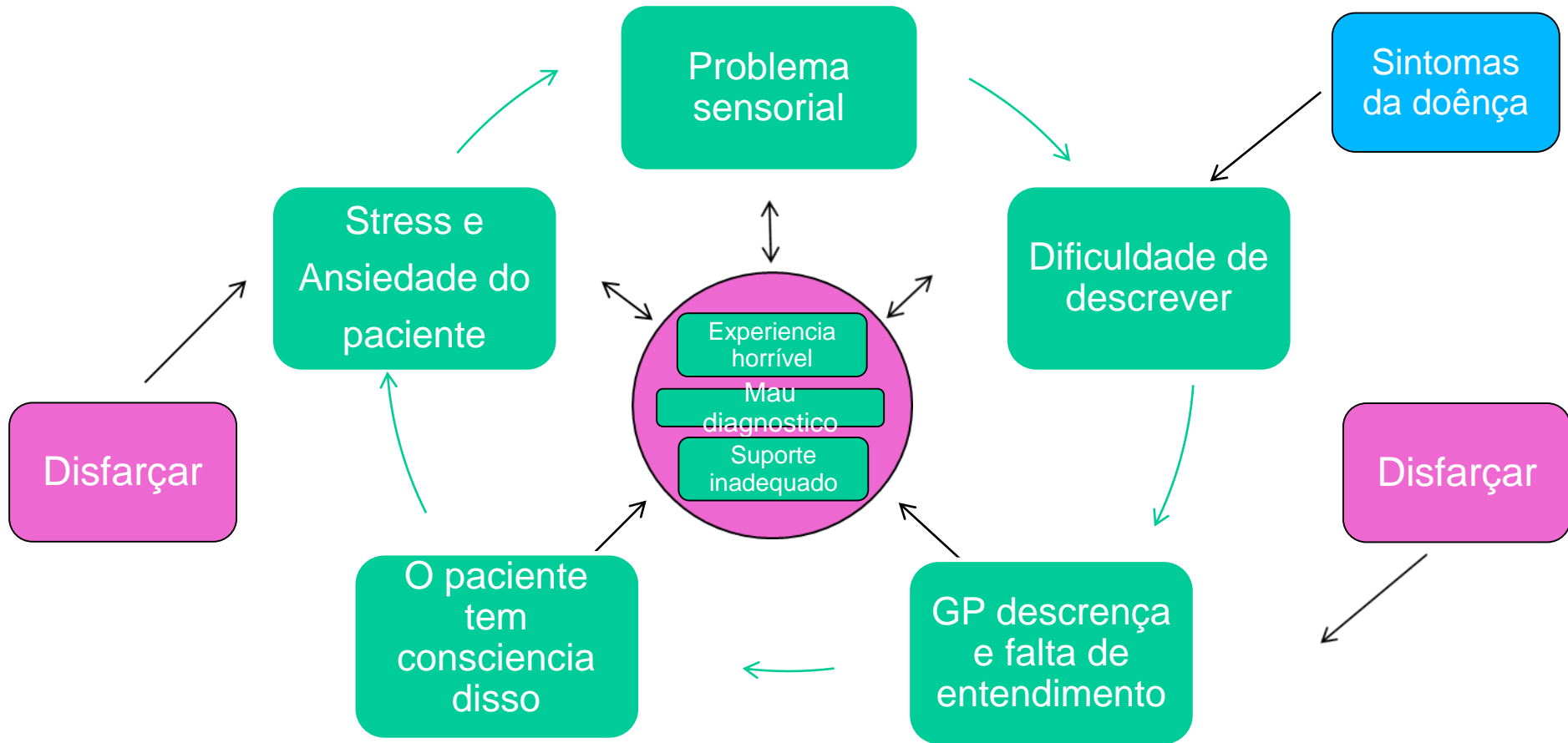
ETC...



# Diferenças sensoriais



# Consultas e tratamento médico



# Quebrar os ciclos viciosos

## Compreensão:

- Disfarçar
- O que está a ser disfarçado
- Sensibilidades sensoriais
- Dificuldades re explicação das dificuldades
- Dificuldades re reconhecimento e comunicação dos sintomas

Medicos que são especialistas em autismo?

## Formação:

- A dimensão do género
- Disfarçar
- Suporte e adaptação para sensibilidades sensoriais
- Suporte e adaptação para reconhecer, identificar e explicar sintomas e dificuldades

Criar confiança para nos ajudar a comunicar mais eficazmente com GPs

# Higiene



# Conclusões

- A sensibilização do público pode e deve ser aumentada por meio de projectos como o Autism in Pink.
- A compreensão do autismo é crucial
- Especialmente a compreensão do disfarçe
  - O esforço que requer
  - A maneira como esconde tantas dificuldades e diferenças

A seguir

Relações  
Pessoais