



Um guia para pais

Para quando o seu filho acaba de receber um diagnóstico de autismo, ou quando acha que ele pode ser autista. Leia ao seu ritmo. Não há pressa, e não está sozinho.

Cinco coisas a saber primeiro

1. **O seu filho continua a ser o mesmo.** Um diagnóstico não muda quem ele é. Dá-lhe um mapa melhor para o compreender.
2. **O autismo é uma diferença, não uma doença.** Acompanha a pessoa toda a vida e não é causado pela educação dos pais, pela alimentação nem por vacinas.
3. **Cada pessoa autista é diferente.** Os pontos fortes e as necessidades variam e podem mudar de um dia para o outro.
4. **O apoio pode começar já.** Não precisa de esperar por um diagnóstico para adaptar a casa ou pedir ajuda à escola.
5. **Desconfie de "curas".** O autismo não tem cura, e alguns produtos vendidos como cura são perigosos. Confirme qualquer terapia com um profissional de saúde de confiança.

Coisas que pode notar

Cada criança é diferente, mas os pais notam muitas vezes algumas destas:

- Começar a falar mais tarde, ou comunicar de outras formas
- Menos contacto visual, ou não responder quando o chamam pelo nome
- Reações fortes a sons, luzes, texturas ou cheiros
- Interesses profundos e muito focados
- Precisar de rotinas e ter dificuldade com mudanças
- Movimentos repetidos, como abanar as mãos ou balançar-se (stimming)
- Achar confusas as brincadeiras ou as amizades com outras crianças

Por onde começar

- **Suspeita de autismo?** Anote o que observa e fale com o médico de família ou pediatra, pedindo um encaminhamento para uma avaliação de autismo.
- **Diagnóstico recente?** Peça o relatório escrito completo, leia-o e partilhe-o com a escola e com quem apoia o seu filho.
- **À espera?** Pergunte quanto tempo vai esperar e que apoio existe entretanto.

Peça ajuda imediatamente se

o seu filho perder capacidades que tinha (como palavras ou brincadeiras), deixar de comer ou beber, se magoar a si próprio, ou se estiver preocupado com a segurança dele. Contacte o seu médico, ou os serviços de emergência se for urgente.



A sua lista dos primeiros passos

Marque cada passo quando estiver pronto.

- ☐ **Respire fundo.** É normal sentir alívio, preocupação, tristeza, ou tudo isto ao mesmo tempo.
- ☐ **Anote o que observa** em casa e na escola (a página 4 ajuda).
- ☐ **Peça um encaminhamento** para uma avaliação de autismo, e quanto tempo terá de esperar.
- ☐ **Comece já a ajudar:** espaços calmos, rotinas claras, horários visuais.
- ☐ **Peça o relatório escrito** após a avaliação e guarde cópias.
- ☐ **Reúna-se com a escola** e combinem juntos um plano de apoio.
- ☐ **Informe-se sobre os seus direitos** a apoio escolar e ajuda financeira onde vive (página 3).
- ☐ **Aprenda com pessoas autistas:** livros, vídeos e blogs de adultos autistas.
- ☐ **Encontre apoio local:** uma associação de autismo ou um grupo de pais perto de si.
- ☐ **Cuide também de si.** Aceite ajuda, descanse e fale com outros pais.

Perguntas a fazer nas consultas

- O que revelou a avaliação, e quais são os pontos fortes do meu filho?
- Que apoio recomenda em casa e na escola?
- O meu filho deve fazer avaliações de terapia da fala, terapia ocupacional ou sensoriais?
- Quem é o meu contacto principal e como o posso contactar?
- Quanto tempo duram as listas de espera, e o que podemos fazer enquanto esperamos?
- Recomenda cursos para pais ou grupos de apoio?
- O que devo fazer se as coisas ficarem mais difíceis?

Leve consigo

- As suas notas e este guia
- Relatórios da creche ou da escola
- Vídeos curtos de comportamentos que o preocupam (ajudam os profissionais a ver o que vê)
- O objeto de conforto ou um lanche do seu filho, para esperas longas



Apoio e os seus direitos

As regras variam de país para país e mudam com o tempo. Estes são pontos de partida. Confirme sempre a informação mais recente onde vive.

Reino Unido

- Peça ao seu médico de família (GP) ou health visitor um encaminhamento para avaliação.
- As escolas têm de apoiar as necessidades do seu filho, com ou sem diagnóstico. Pergunte ao SENCo da escola sobre o SEN Support.
- Em Inglaterra, crianças com mais necessidades podem ser avaliadas para um Education, Health and Care Plan (EHCP).
- A National Autistic Society (autism.org.uk), a Contact (contact.org.uk) e a IPSEA (ipsea.org.uk) dão aconselhamento.

Estados Unidos

- Fale com o pediatra.
- Crianças com menos de 3 anos podem ter serviços de Intervenção Precoce gratuitos ou de baixo custo através do seu estado.
- A partir dos 3 anos, peça ao distrito escolar uma avaliação de educação especial.
- A Autism Society (autismsociety.org) tem uma linha de apoio nacional.

Emirados Árabes Unidos

- Comece pelo pediatra do seu filho para uma avaliação do desenvolvimento.
- Espera-se que as escolas incluam os alunos com determinação (students of determination). No Dubai, peça à equipa de inclusão um plano educativo individual.
- O Dubai Autism Center (dubaiautismcenter.ae) oferece avaliação, terapia e apoio às famílias.

Brasil

- Comece pela Unidade Básica de Saúde (UBS). O SUS faz o rastreio de crianças dos 16 aos 30 meses com o questionário M-CHAT.
- A Lei Berenice Piana (Lei 12.764/2012) protege os direitos das pessoas autistas, incluindo a educação inclusiva.
- A carteira CIPTEA (Lei 13.977/2020) facilita o acesso a atendimento prioritário.

Portugal

- Comece pelo médico de família ou pediatra no SNS. SNS 24: 808 24 24 24.
- Na escola, peça a intervenção da equipa multidisciplinar (EMAEI) e um programa educativo individual (PEI), ao abrigo do Decreto-Lei 54/2018.
- A APPDA Lisboa (appda-lisboa.org.pt) apoia as famílias.

Em todo o lado

- Guarde cópias de todos os relatórios e cartas.
- Faça os pedidos às escolas e serviços por escrito.
- Informe-se sobre apoios financeiros para famílias de crianças com deficiência onde vive.
- Pode pedir uma segunda opinião.



Sobre o meu filho

Preencha e partilhe com professores, médicos e qualquer pessoa nova na vida do seu filho.

O meu filho adora

O que ajuda o meu filho a acalmar-se

O que pode perturbar ou sobrecarregar

Como o meu filho comunica

O que observo: um registo simples

Data	O que aconteceu	O que aconteceu antes	O que ajudou



Contactos e cuidar de si

Contactos importantes

Quem	Nome	Telefone / email
Médico de família / pediatra		
Contacto na escola (responsável pela inclusão)		
Terapeuta da fala / fonoaudiólogo		
Terapeuta ocupacional		
Associação local de autismo		

Consultas

Data	Com	O que foi combinado / próximo passo

Cuidar de si

- Não precisa de aprender tudo de uma vez. Um passo de cada vez chega.
- Ligue-se a outros pais que compreendem. Grupos locais e online podem ser uma grande ajuda.
- Aceite a ajuda da família e dos amigos, e peça-a.
- Arranje tempo para descansar, mesmo que sejam momentos curtos.
- Se se sentir em baixo ou sobrecarregado, fale com o seu médico. Cuidar de si faz parte de cuidar do seu filho.

Brick's Foundation for Autism Inclusion foi criada em memória de Lucca Lacerda Tavares, conhecido como Brick. O Lucca era autista, brilhante, divertido, e adorava xadrez, programação e natação. Visite bricksfoundation.co.uk para encontrar apoio perto de si, histórias de famílias e a nossa aplicação gratuita para famílias.