



Terapia em casa

A terapia ocupa algumas horas por semana. O resto da semana o seu filho passa consigo. O que faz em casa pode multiplicar o que acontece nas sessões, para que as competências sejam usadas em todo o lado e não só na sala de terapia.

Faça

- **Peça 1 a 3 objetivos para casa por semana**, por escrito, para saber exatamente o que praticar.
- **Assista ou participe nas sessões**, ou peça um vídeo curto, e copie o que resulta.
- **Use as mesmas palavras, gestos, imagens e recompensas** que o terapeuta e a escola.
- **Pratique nas rotinas do dia a dia**: refeições, vestir, banho, brincadeira, carro, compras.
- **Pouco tempo, muitas vezes**. Alguns minutos, várias vezes por dia, valem mais do que uma sessão longa.
- **Siga os interesses do seu filho**. Use aquilo de que ele gosta para desenvolver a comunicação.
- **Espere**. Dê tempo para responder: conte devagar até dez, mentalmente.
- **Elogie o esforço, de forma concreta**: "Muito bem, pediste o sumo!"
- **Use apoios visuais**, como uma agenda diária e um quadro "Agora e Depois".
- **Mantenha um registo simples** e partilhe-o com o terapeuta (página 2).
- **Ponha todos em sintonia**: o outro progenitor, os avós, a ama, a escola.
- **Cuide de si**. Descanse, peça ajuda e fale com outros pais.

Não faça

- **Não transforme a casa numa clínica**. Horas de exercícios cansam todos. A casa deve ser um lugar seguro e carinhoso.
- **Não use castigos, gritos nem retire o afeto**. Aumentam a ansiedade e bloqueiam a aprendizagem.
- **Não force o contacto visual**, nem impeça comportamentos calmantes inofensivos, como balançar ou abanar as mãos.
- **Não mude muitas coisas ao mesmo tempo**. Um objetivo ou rotina nova de cada vez.
- **Não desista depois de um dia mau**. Dê duas a três semanas a uma nova abordagem.
- **Não compare o seu filho com outras crianças**. Compare-o com ele próprio há um mês.
- **Não fale do seu filho como se ele não estivesse presente**. Muitas vezes percebe mais do que consegue dizer.
- **Não experimente novos tratamentos sem confirmar** primeiro com o médico do seu filho.

Comece cedo, mas nunca é tarde

O apoio que começa nos primeiros anos ajuda as competências a crescer quando crescem com mais facilidade. Não espere pelo diagnóstico para pedir terapia da fala, terapia ocupacional ou um programa para pais. Crianças mais velhas e adolescentes também continuam a aprender.



Perguntas para o terapeuta do seu filho

- ☐ O que devemos praticar em casa esta semana?
- ☐ Que palavras, gestos, imagens ou recompensas usa?
- ☐ O que devo fazer quando o meu filho fica perturbado ou diz que não?
- ☐ Posso assistir a uma sessão, ou pode enviar-me um vídeo curto?
- ☐ Como saberemos se está a resultar, e quando revemos os objetivos?
- ☐ Como pode a escola usar a mesma abordagem?

Registo semanal de prática

Escreva o objetivo, o que praticou e como correu. Leve-o à próxima sessão.

Objetivo(s) desta semana:

Dia	O que praticámos (onde, quanto tempo)	Como correu	Notas
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

Tratamentos a evitar

O autismo não tem cura. Nunca use dióxido de cloro (MMS ou "CD", uma lixívia), quelação, oxigénio hiperbárico ou tratamentos com células estaminais não comprovados para o autismo. Confirme qualquer tratamento novo com o médico do seu filho.