Depois do Diagnóstico

Um caminho de compreensão, vínculo e cuidado para famílias de crianças autistas.

Um guia para pais e cuidadores que estão tentando compreender o diagnóstico, lidar com suas emoções, encontrar profissionais, apoiar o desenvolvimento da criança e reorganizar a vida familiar com mais segurança e menos culpa.

Mensagem central: seu filho continua sendo a mesma pessoa que você ama. O diagnóstico acrescenta informações para compreender suas necessidades, reconhecer suas potencialidades e construir formas de apoio mais adequadas.

Uma mensagem para você, mãe, pai ou cuidador

Talvez você tenha recebido o diagnóstico há poucos dias. Talvez já soubesse que existiam diferenças no desenvolvimento do seu filho, mas ouvir a confirmação tenha despertado sentimentos que você ainda não consegue explicar.

Talvez tenha sentido medo. Talvez alívio por finalmente compreender algumas situações. Talvez tristeza, culpa, insegurança, confusão ou uma necessidade urgente de encontrar respostas.

Você pode estar se perguntando:

Será que meu filho vai conseguir se comunicar? Como será a vida dele? Será que estou fazendo o suficiente? Onde devo procurar ajuda? E se eu não souber lidar com as dificuldades que estão por vir?

Se alguma dessas perguntas faz parte dos seus dias, saiba que você não precisa ter todas as respostas agora.

Receber um diagnóstico pode reorganizar a maneira como os pais compreendem o desenvolvimento da criança e imaginam o futuro. É natural precisar de tempo, informações confiáveis e apoio para assimilar o que foi comunicado.

Mas existe algo importante que queremos lembrar a você:

Seu filho não começou a existir no dia em que recebeu o diagnóstico.

Ele já tinha sua história, sua personalidade, seus interesses, suas formas de demonstrar afeto, suas preferências e suas necessidades. O diagnóstico não apaga nada disso. Ele oferece informações que podem ajudar a compreender melhor seu desenvolvimento e a identificar os apoios de que precisa.

Este guia foi criado para ajudar você a dar os primeiros passos com mais informação, acolhimento e segurança.

Você não precisa ser um especialista em autismo. Não precisa resolver tudo de uma vez. E não precisa cuidar de tudo sozinho.

Vamos começar pelo que é possível hoje.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 — Compreendendo o diagnóstico de TEA

CAPÍTULO 2 — O impacto emocional nos pais

CAPÍTULO 3 — Cuidar das emoções para conseguir cuidar

CAPÍTULO 4 — O casal e as relações familiares após o diagnóstico

CAPÍTULO 4 — O casal e as relações familiares após o diagnóstico

CAPÍTULO 6 — Terapias, ABA e acompanhamento profissional

CAPÍTULO 7 — Escola, inclusão e rede de apoio

CAPÍTULO 8 — Um passo de cada vez

CAPÍTULO 1

Compreendendo o diagnóstico de TEA



Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição do neurodesenvolvimento associada a diferenças na comunicação e na interação social, além de padrões restritos ou repetitivos de comportamentos, interesses ou atividades. Algumas pessoas também apresentam diferenças no processamento sensorial, como maior ou menor sensibilidade a sons, luzes, texturas e outros estímulos.

O termo *espectro* é importante porque o autismo não se manifesta da mesma maneira em todas as pessoas.

Uma criança pode utilizar a fala para se comunicar e precisar de apoio em

situações sociais. Outra pode utilizar comunicação alternativa, precisar de suporte ais intenso no cotidiano ou apresentar necessidades diferentes relacionadas à alimentação, ao sono, à autonomia ou à regulação emocional.

Duas crianças com o mesmo diagnóstico podem ter habilidades, dificuldades, interesses e necessidades de apoio bastante distintos.

Por isso, conhecer o diagnóstico é apenas o início. É preciso conhecer a criança.

O que o diagnóstico significa & o que não significa

O diagnóstico ajuda a compreender características do desenvolvimento e a orientar decisões sobre cuidados e intervenções.

Ele não determina sozinho tudo o que a criança poderá aprender, quais relações poderá construir ou como será sua vida adulta.

O desenvolvimento depende de múltiplos fatores, incluindo características

individuais, oportunidades de aprendizagem, acessibilidade, saúde, apoio familiar, educação e intervenções adequadas.

Não existe uma previsão única para todas as crianças autistas. Por isso, evite comparar o desenvolvimento do seu filho com o de outras crianças e desconfie de promessas que garantem resultados ou prazos iguais para todos.

Seu filho é muito mais do que um diagnóstico

Seu filho não é apenas uma lista de características clínicas.
Ele é uma criança que pode gostar de determinadas músicas, brincar de maneiras próprias, demonstrar carinho de formas particulares, ter interesses intensos, precisar de previsibilidade ou encontrar dificuldades em ambientes muito estimulantes.

Procure observar tanto as necessidades de apoio quanto as preferências, as habilidades, os interesses e as formas de comunicação dele.

A pergunta não precisa ser apenas: “O que meu filho ainda não consegue fazer?” Você também pode perguntar:
O que desperta o interesse dele?

Como ele demonstra que está confortável ou desconfortável? De que maneira comunica suas necessidades?
Quais ambientes facilitam sua participação?

Que habilidades já apresenta e como podemos ampliá-las? Que adaptações podem tornar o cotidiano mais acessível?

Conhecer a criança para além do diagnóstico é uma forma de cuidado.

CAPÍTULO 2

O impacto emocional nos pais



Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

Cada família recebe a notícia de uma maneira. Algumas sentem alívio por compreender dificuldades que já observavam. Outras experimentam medo, tristeza, raiva, culpa ou preocupação com o futuro. Muitas vivenciam sentimentos diferentes, inclusive contraditórios, ao longo do tempo.

Não existe uma reação emocional obrigatória.

O medo do futuro

“Quem cuidará do meu filho quando eu não puder mais?”
Essa pergunta pode aparecer com força, especialmente nos primeiros dias após o diagnóstico.

É compreensível desejar segurança para o futuro. Entretanto, tentar resolver mentalmente todos os cenários possíveis pode aumentar a ansiedade sem oferecer respostas concretas.

Na TCC, podemos aprender a diferenciar um problema que exige uma ação no presente de uma preocupação sobre algo que ainda não podemos prever.

Em vez de tentar responder hoje a todas as perguntas sobre a vida adulta, você pode começar identificando as necessidades atuais, buscando orientação profissional e construindo habilidades que favoreçam a autonomia possível para seu filho.

Planejar o futuro é importante. Exigir de si mesmo todas as respostas imediatamente não é necessário.

A culpa dos pais

Alguns pais começam a revisar a gravidez, o parto, a alimentação, a rotina e as decisões que tomaram, procurando uma explicação ou imaginando que poderiam ter evitado o diagnóstico.

Podem surgir pensamentos como:
“Será que fiz alguma coisa errada?” “Eu deveria ter percebido antes.”
“Se eu tivesse procurado ajuda mais cedo, tudo seria diferente.” “Preciso compensar o tempo que passou.”

Esses pensamentos podem provocar sofrimento e uma sensação excessiva de responsabilidade.

Quando aparecerem, tente fazer uma pausa e perguntar:

1. Estou avaliando o passado com informações que só tenho agora?
2. Que evidências reais sustentam a ideia de que sou culpado?
3. Estou confundindo a responsabilidade de cuidar com a responsabilidade de controlar tudo?
4. Qual ação concreta pode ajudar meu filho hoje?

Você não precisa transformar o diagnóstico em uma acusação contra si mesmo.

Buscar orientação, aprender sobre as necessidades da criança e construir uma rede de apoio são atitudes possíveis no presente.

A tristeza pelas expectativas que mudaram

Alguns pais percebem que haviam imaginado determinados marcos do desenvolvimento, experiências escolares, formas de comunicação ou caminhos
para o futuro. Quando recebem o diagnóstico, podem sentir tristeza ao perceber que algumas dessas expectativas talvez precisem ser revistas.

Esse processo pode ser chamado, em alguns contextos, de luto pelas expectativas ou pela imagem idealizada do futuro. Entretanto, não acontece da mesma forma com todas as famílias e não significa que a criança seja uma perda.

É possível reconhecer a tristeza diante da incerteza e, ao mesmo tempo, valorizar quem seu filho é hoje.

Você pode precisar rever algumas expectativas sem desistir de oferecer oportunidades, afeto, aprendizagem, inclusão e participação social.

Acolher a sua dor não exige transformar seu filho na origem dela.

Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

A pressão para encontrar uma cura

Quando os pais sentem medo, é natural procurar respostas rápidas e desejar eliminar as dificuldades que a criança enfrenta. Nesse momento, podem surgir promessas de cura, tratamentos milagrosos e métodos que garantem resultados extraordinários.

É importante ter cuidado.

O TEA não tem uma cura estabelecida, mas existem intervenções e apoios que podem favorecer habilidades, comunicação, participação, autonomia e qualidade de vida. As necessidades variam de pessoa para pessoa, e os resultados não podem ser garantidos.

O objetivo do cuidado não é fazer a criança deixar de ser autista para merecer uma vida plena. É ajudá-la a desenvolver suas possibilidades, reduzir barreiras e receber o suporte necessário.

Você não precisa escolher entre ter esperança e aceitar a realidade. É possível ter esperança sem acreditar em promessas irreais.

CAPÍTULO 3

Cuidar das emoções para conseguir cuidar



Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

Pais e cuidadores também têm necessidades emocionais, físicas e sociais. O acompanhamento da criança pode exigir tempo, organização, deslocamentos, recursos financeiros e adaptação da rotina.

Quando todas as energias são direcionadas ao filho, o cuidador pode deixar suas próprias necessidades para depois.

Com o tempo, a sobrecarga pode aparecer como irritabilidade, cansaço persistente, culpa ao descansar, conflitos conjugais, isolamento ou sensação de estar sempre em alerta.

Cuidar de si não é abandonar a criança. É reconhecer que a família também precisa de apoio.

Exercício de TCC — Identificando o que acontece comigo

Pense em uma situação recente que tenha sido difícil.
Situação: Meu filho teve muita dificuldade durante uma saída e precisei interromper o passeio.

Pensamento automático: "Não consigo fazer nada direito. Minha vida nunca mais será normal."

Emoções: Frustração, tristeza, ansiedade ou vergonha.
Comportamento: Evitar novos passeios, discutir com o parceiro ou cobrar-se excessivamente.

Resposta alternativa: "Essa saída foi difícil e preciso compreender o que tornou o ambiente desconfortável. Posso planejar adaptações para uma próxima tentativa, respeitando as necessidades do meu filho e as minhas."

Agora, preencha com sua própria experiência:
A situação que aconteceu:

- O pensamento que apareceu:
- A emoção que senti:
- O que fiz em seguida:
- O que estava sob meu controle?

- Que outra interpretação considera a situação sem me condenar?
- Qual pequeno passo posso experimentar da próxima vez?

O objetivo não é eliminar a tristeza ou pensar positivamente o tempo todo. É aprender a responder às dificuldades com mais flexibilidade, informação e autocompaixão.

Pequenas práticas de enfrentamento

- **Pedir ajuda específica:** em vez de dizer apenas “estou cansado”, explicar de qual tarefa precisa ser liberado.
- **Organizar prioridades:** distinguir necessidades urgentes de atividades que podem esperar.
- **Construir pausas possíveis:** mesmo breves, desde que exista segurança e outro cuidador disponível quando necessário.
- **Procurar apoio emocional:** conversar com alguém de confiança, participar de grupos de famílias ou buscar psicoterapia.
- **Reconhecer os próprios limites:** não é necessário transformar cada momento em uma oportunidade de estimulação ou aprendizagem.

Você também tem direito a uma vida que não seja composta exclusivamente de tarefas de cuidado

CAPÍTULO 4

O casal e as relações familiares após o diagnóstico



Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

O diagnóstico pode aproximar os familiares, mas também pode evidenciar diferenças na maneira de compreender o autismo e enfrentar as incertezas.

Um dos pais pode querer pesquisar tudo imediatamente. O outro pode precisar de tempo para assimilar a notícia. Um pode desejar iniciar diversas intervenções; o outro pode sentir-se sobrecarregado com a quantidade de decisões.

Essas diferenças não significam necessariamente falta de amor. Podem refletir modos distintos de lidar com o medo, a responsabilidade e a insegurança.

O importante é que as divergências não impeçam a criança de receber cuidados adequados nem transformem a relação em uma disputa sobre quem está fazendo mais.

Como conversar sem transformar a dor em conflito

Em vez de dizer:

“Você não aceita o diagnóstico e não faz nada para ajudar.”

Experimente:

“Estou com medo e me sentindo sobrecarregado. Preciso que a gente converse sobre como dividir as tarefas e decidir juntos os próximos passos.”

Em vez de dizer:

“Você está exagerando. Nosso filho não tem nada demais.”

Experimente:

“Talvez estejamos assimilando tudo em ritmos diferentes. Quero compreender o que está sendo mais difícil para você e também compartilhar minhas preocupações.”

Reunião familiar de 15 minutos

Uma vez por semana, se for viável, reserve um momento breve para conversar sobre:

1. O que funcionou bem na rotina da criança?
2. O que foi difícil para ela e para a família?
3. Quais compromissos e necessidades temos nesta semana?
4. Como podemos dividir melhor as responsabilidades?
5. Que apoio precisamos solicitar?

A conversa não precisa terminar com todas as questões resolvidas. O objetivo é construir cooperação, reduzir acusações e evitar que apenas uma pessoa carregue toda a responsabilidade.

E os irmãos?

Irmãos também podem sentir amor, ciúme, preocupação, confusão ou necessidade de atenção. Evite exigir que compreendam tudo apenas porque são irmãos.

Explique o autismo de acordo com a idade, ofereça espaço para perguntas e preserve momentos de convivência individual sempre que possível.

A criança autista não deve ser tratada como culpada pelos conflitos familiares, e os irmãos não devem ser obrigados a assumir responsabilidades de adultos.

Cada integrante da família merece cuidado, respeito e oportunidades de desenvolvimento.

CAPÍTULO 5

Como agir diante de momentos de desregulação



Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

Quando uma criança autista apresenta choro intenso, tenta fugir, grita, se machuca ou parece não conseguir responder às orientações, os adultos podem sentir medo, impotência, vergonha ou irritação.

É importante compreender que comportamentos observáveis podem estar relacionados a diferentes fatores: sobrecarga sensorial, dificuldade de comunicação, mudanças inesperadas, dor, cansaço, fome, frustração ou outras necessidades ainda não identificadas.

Não é possível determinar a causa apenas olhando para o comportamento.

O que fazer no momento

1. **Priorize a segurança.** Afaste objetos perigosos e reduza riscos para a criança e para quem está por perto.

2. **Reduza estímulos quando possível.** Diminua barulhos, excesso de pessoas, luzes ou exigências, respeitando o que costuma ajudar aquela criança.

3. **Use uma comunicação simples.** Frases curtas, tom de voz calmo e tempo para processar informações podem ser mais úteis do que muitas perguntas ou explicações.

4. **Evite transformar o momento em uma disputa.** Se não houver uma questão imediata de segurança, adie exigências e discussões até que a criança consiga participar melhor.

5. **Observe os sinais individuais.** Aprenda a reconhecer o que costuma acontecer antes, durante e depois dos episódios, sem pressupor que todos tenham a mesma causa.

6. **Reavalie após o episódio.** Quando houver maior tranquilidade, registre o contexto e converse com a equipe que acompanha a criança para planejar adaptações.

Não existe uma estratégia universal para todas as crianças. O plano deve ser individualizado, levando em conta comunicação, necessidades sensoriais, saúde, ambiente e segurança.

Se houver risco de lesão grave, dificuldade respiratória, alteração súbita importante ou impossibilidade de manter a segurança, procure atendimento de urgência.

Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

Uma pergunta importante para os pais

Em vez de perguntar apenas “Como faço para parar esse comportamento?”, experimente também perguntar:

“O que pode estar tornando essa situação difícil para meu filho e como podemos tornar o ambiente mais acessível?”

Essa mudança de perspectiva não elimina a necessidade de limites e segurança. Ela amplia a compreensão e ajuda a buscar respostas mais adequadas.

Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

CAPÍTULO 6

Terapias, ABA e acompanhamento profissional



Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

Após o diagnóstico, muitas famílias recebem recomendações diferentes e podem sentir que precisam iniciar todas as intervenções imediatamente.

O primeiro passo é organizar as informações e construir, com profissionais habilitados, um plano individualizado.

A Análise do Comportamento Aplicada (ABA) é uma abordagem que utiliza princípios da análise do comportamento para compreender relações entre contexto, ações e consequências, desenvolver habilidades e avaliar resultados. Existem diferentes formas de aplicação e diferentes objetivos de intervenção.

Quando considerada para uma criança, é importante que a intervenção seja individualizada, respeitosa, baseada em avaliação, acompanhada por profissionais qualificados e voltada a objetivos relevantes para a criança e sua família.

Pergunte à equipe:

- Quais habilidades e necessidades estamos priorizando?
- Como os objetivos foram definidos?
- Como a criança participa das decisões de acordo com suas possibilidades?
- Como o progresso será acompanhado?
- Como são respeitados o conforto, a comunicação, a autonomia e os limites da criança?
- Como as estratégias serão adaptadas à rotina familiar e escolar?

A ABA não é a única forma de apoio. Conforme as necessidades individuais, o plano pode incluir fonoaudiologia, terapia ocupacional, acompanhamento psicológico, apoio educacional, intervenções desenvolvimentais e outras modalidades indicadas pela equipe.

Não existe uma quantidade universal de horas de terapia adequada para todas as crianças. O plano deve considerar necessidades, objetivos, tolerância, rotina, evidências disponíveis e qualidade de vida.

A família não precisa transformar a casa inteira em uma clínica. Brincar, conviver, comunicar-se, descansar e participar da comunidade também fazem parte da vida da criança.

Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

O papel dos pais nas intervenções

Os cuidadores podem aprender estratégias para apoiar a comunicação, favorecer a previsibilidade, adaptar atividades e ampliar oportunidades de aprendizagem no cotidiano.

Isso não significa que devam assumir sozinhos o papel dos terapeutas ou que sejam culpados quando uma habilidade demora a se desenvolver.

A orientação familiar deve ampliar os recursos dos cuidadores, e não acrescentar mais uma lista interminável de obrigações.

CAPÍTULO 7

Escola, inclusão e rede de apoio



Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

A inclusão não depende apenas de matricular a criança. Ela envolve acesso, participação, aprendizagem, respeito e adaptações que respondam às necessidades individuais.

A família pode dialogar com a escola sobre comunicação, rotina, interesses, necessidades sensoriais, formas de pedir ajuda e situações que costumam dificultar a participação.

Procure construir uma relação de parceria, compartilhando informações relevantes e definindo formas de acompanhar o bem-estar e a aprendizagem.

No Brasil, as famílias podem buscar orientação na Unidade Básica de Saúde (UBS), solicitar encaminhamento para serviços especializados da rede pública e informar-se sobre os direitos relacionados à saúde e à educação inclusiva.

A disponibilidade de serviços varia conforme o município. Registre os encaminhamentos, mantenha os documentos organizados e peça esclarecimentos quando uma orientação não estiver clara.

A inclusão também acontece fora da escola: nas brincadeiras, nos espaços culturais, nas atividades de lazer e nas relações com a comunidade.

Seu filho tem direito a participar da vida social com os apoios e as adaptações de que necessita.

CAPÍTULO 8

Um passo de cada vez



Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982

Talvez você queira resolver todas as questões relacionadas ao diagnóstico em poucos dias. Talvez sinta que, se não pesquisar, agendar e organizar tudo imediatamente, estará falhando como pai ou mãe.

Mas cuidado não precisa significar urgência permanente.

Você pode começar organizando os documentos, entendendo as recomendações recebidas, identificando as necessidades mais importantes da criança e buscando os serviços adequados.

Algumas decisões exigirão tempo e diálogo. Outras precisarão ser tomadas com mais rapidez. Você pode pedir explicações, solicitar uma segunda opinião profissional quando houver dúvidas pertinentes e rever o planejamento conforme a criança se desenvolve.

Não é necessário prever todos os resultados para começar a cuidar.

Você não precisa conhecer todo o caminho. Precisa de informação confiável, apoio e condições para dar o próximo passo possível.

Seu filho precisa de cuidado, oportunidades e respeito. E você também merece ser acolhido durante esse processo.

Fernanda Ribeiro Psicologia & Desenvolvimento Serviços Ltda.
Psicóloga Clínica - CRP 05 / 86841
Tel.: 21 96489-5982