

# GERENCIAR AS EMOÇÕES DE UM ADULTO COM AUTISMO

## NEURODIVERGÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO NA VIDA ADULTA

Para familiares, cônjuges e cuidadores de adultos autistas

Compreender, prevenir e acompanhar o equilíbrio emocional do seu ente querido autista

<b>Duração :</b> 1 hora	<b>Módulos :</b> 5 módulos
<b>Lições :</b> 14 lições	<b>Público :</b> Pais, cônjuges, cuidadores familiares e pessoas próximas de adultos autistas
<b>Formato :</b> 100 % online, assíncrono	<b>Organismo :</b> N° 11757351875
<b>Certificação :</b> Qualiopi	<b>Preço :</b> Sob orçamento

[www.dynseo.com/nos-formationen](http://www.dynseo.com/nos-formationen) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Descrição da formação

Esta formação permite compreender o autismo como uma neurodivergência e os desafios específicos da vida adulta: a camuflagem social acumulada ao longo dos anos, o burnout autístico, a alexitimia e a gestão das responsabilidades diárias. Através de estratégias concretas adaptadas à vida de um adulto, aprenderá a identificar gatilhos, implementar técnicas de regulação eficazes e ajudar o seu ente querido a comunicar as suas necessidades nas diferentes esferas da sua vida. Sairá com ferramentas práticas: diário de auto-observação, roteiro de crise personalizado, estratégias para o ambiente profissional, técnicas de regulação sensorial e cognitiva, e um guia para adaptar o ambiente do quotidiano.

### Resumo dos módulos

<b>MODULE 1</b>	Compreender o autismo na idade adulta	3 lições
<b>MODULE 2</b>	Identificar os gatilhos & prevenir os transbordamentos	3 lições
<b>MODULE 3</b>	Técnicas de regulação para o adulto	4 lições
<b>MODULE 4</b>	Construir um ambiente adequado e comunicar suas necessidades	3 lições
<b>MODULE 5</b>	O aplicativo FERNANDO da DYNSEO	1 lição

### Objetivos pedagógicos

#### Objetivos pedagógicos

- Compreender o autismo na idade adulta como uma neurodivergência, não um defeito a ser corrigido
- Identificar a camuflagem (masking) acumulada ao longo dos anos e o seu custo emocional
- Reconhecer as particularidades sensoriais que persistem na idade adulta e o seu impacto
- Compreender a alexitimia e a dificuldade em identificar e nomear as emoções
- Identificar os sinais do burnout autístico: colapso das capacidades, hipersensibilidade aumentada, shutdowns
- Identificar os gatilhos típicos: ambiente de trabalho, carga mental, interações sociais, mudanças de rotina
- Aplicar a teoria das colheres para ajudar a gerir a energia do seu ente querido
- Implementar estratégias para o ambiente profissional: adaptações, pausas, comunicação com o empregador
- Dominar técnicas de regulação sensorial adaptadas: pressão profunda, objetos sensoriais discretos
- Utilizar técnicas cognitivas: respiração, roteiro de crise, técnica de adiamento, saída de situação
- Compreender e acompanhar o meltdown e o shutdown no adulto
- Adaptar um ambiente doméstico adequado: refúgio sensorial e organização do quotidiano
- Ajudar o adulto a comunicar as suas necessidades no trabalho, na relação, com a família
- Apoiar a vida social e afetiva: dosar os compromissos, escolher contextos, manter relações de qualidade
- Prevenir o isolamento e promover a inclusão social
- Construir uma rede de apoio: pares autistas, profissionais especializados, comunidades

## Informações gerais

---

<b>Duração</b>	1 hora de formação distribuída em 5 módulos progressivos
<b>Público-alvo</b>	Pais, cônjuges, cuidadores familiares e pessoas próximas de adultos autistas que desejam entender os desafios específicos do autismo na idade adulta e acompanhar o seu ente querido rumo a um melhor equilíbrio emocional
<b>Pré-requisitos</b>	Nenhum, formação acessível a todo público adulto
<b>Tarifa</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certificação</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Lição 1 - O autismo, uma neurodivergência**

- Definição: funcionamento neurológico diferente, mas igualmente válido
- O cérebro autista processa a informação de forma particular: percepção intensa, lógica própria
- O camuflagem (masking): estratégias para parecer "normal" com custo enorme
- Compreender seu autismo = alívio imenso e permissão para ser você mesmo

**Lição 2 - As particularidades sensoriais e emocionais no adulto**

- Hipersensibilidade sensorial: espaços abertos, transporte público, centros comerciais
- Hipossensibilidade: busca por estimulações intensas como necessidade neurológica
- Alexitimia: dificuldade em identificar e nomear suas próprias emoções
- Intensidade emocional e tempo de latência que criam incompreensões

**Lição 3 - O burnout autista e seus sinais**

- Definição: colapso global quando o sistema nervoso foi sobrecarregado por muito tempo
- Causas: camuflagem intensiva, ambiente agressivo, exigências sociais, falta de recuperação
- Sinais: regressão das habilidades, colapso do mascaramento, hipersensibilidade intensificada
- Apoio necessário: redução drástica das exigências, ambiente adaptado, longo tempo de recuperação

**Lição 1 - Os gatilhos típicos no adulto autista**

- Sobrecarga sensorial: open spaces, transporte em horários de pico, eventos sociais
- Interações sociais prolongadas: esforço cognitivo considerável para manter a máscara
- Mudanças e imprevistos: perturbações na rotina consomem recursos emocionais
- Carga mental e falta de tempo de recuperação: fadiga que se acumula até o ponto de ruptura
- Situações de injustiça ou incoerência: sensibilidade aguda provoca reações emocionais intensas

**Lição 2 - A ferramenta de auto-observação**

- Diário de observação: anotar contexto, sinais corporais, reação e necessidade subjacente
- Sinais físicos = primeiros indicadores de aumento de carga (tensão, coração acelerado)
- Resultado após algumas semanas: padrões emergem e revelam contextos recorrentes
- Esse autoconhecimento = base de toda estratégia de prevenção eficaz

**Lição 3 - As estratégias de prevenção para a vida adulta**

- Ambiente profissional: trabalho remoto parcial, horários alternados, fones com cancelamento de ruído
- Gestão social: dosar compromissos, priorizar qualidade, preparação mental para eventos
- Ambiente doméstico: santuário sensorial, rotinas de segurança, tempo de solidão
- Abordagem de gestão de energia: avaliar custos energéticos e equilibrar orçamento

**Lição 1 - Reconhecer os sinais de alerta**

- Ouvir o corpo em vez de tentar nomear a emoção (alexitimia)
- Sinais físicos: tensão em áreas específicas, respiração acelerada, formigamento
- Sinais comportamentais: movimentos repetitivos, dificuldade no contato visual, vontade de fugir
- Sinais cognitivos: névoa mental, dificuldade em encontrar palavras, pensamentos que aceleram

**Lição 2 - As técnicas de regulação sensorial**

- Pressão profunda: roupas de compressão, cobertor de peso, auto-massagens firmes
- Movimento: balançar-se, caminhar, correr para liberar tensão
- Objetos sensoriais: fidget spinner, cubo anti-estresse, joias para manipular
- Modulação ambiental: fones com cancelamento de ruído, óculos escuros, sons brancos

**Lição 3 - As técnicas cognitivas e comportamentais adaptadas**

- Respiração: quadrada, fisiológica de suspiro ou de longa expiração
- Roteiro de crise preparado: protocolo escrito quando o cérebro está sobrecarregado

- Permitir-se sair de uma situação antes do colapso com frases prontas
- Adiamento consciente: "colocar de lado" a emoção para voltar em ambiente seguro

#### Lição 4 - O meltdown e o shutdown - compreender e gerenciar

- Meltdown: reação explosiva, curto-circuito neurológico, reduzir estimulações ao máximo
- Shutdown: retração e desconexão protetora, não forçar a comunicação
- Durante: cérebro racional não está no controle, inútil tentar raciocinar
- Depois: período de exaustão intensa, recuperação significativa necessária, auto-empatia essencial

### MODULE 4

## Construir um ambiente adequado e comunicar suas necessidades

3 lições

#### Lição 1 - Organizar seu ambiente de vida

- Lar como santuário sensorial: cores suaves, iluminação ajustável, ordem visual
- Dimensão auditiva: reduzir fontes de ruído, vidros duplos, criar espaço silencioso
- Dimensões tátil e olfativa: têxteis adequados, controlar os cheiros
- Espaço de trabalho: dedicado e separado, ferramentas sensoriais ao alcance

#### Lição 2 - Comunicar suas necessidades ao entorno

- Com os próximos: ser concreto e específico sobre necessidades neurológicas
- No trabalho: pedir adaptações baseadas em necessidades profissionais
- Preparar pedidos por escrito: formular claramente, basear-se em fatos e soluções
- Com profissionais de saúde: explicar funcionamento, solicitar adaptações de consulta

#### Lição 3 - Construir sua rede de apoio

- Comunidade de pares autistas: sentimento de compreensão e aceitação de si mesmo
- Profissionais especializados: psicólogo, terapeuta ocupacional formados em autismo adulto
- Adultos de confiança: cultivar relações com aqueles que entendem e apoiam
- Plano de crise preparado: quem chamar, para onde ir, o que fazer

### MODULE 5

## O aplicativo FERNANDO da DYNSEO

1 lição

#### Lição 1 - JOE, seu treinador cerebral

- Mais de 30 jogos cognitivos: memória, atenção, linguagem, raciocínio, percepção visual
- Ambiente tranquilizador: interfaces limpas, instruções curtas, estrutura estável e previsível
- Variedade de funções: trabalho em forças e dificuldades, vários níveis de dificuldade
- Aspecto lúdico: aprendizado através do jogo, atividades curtas, sem cronômetro estressante
- Grande autonomia: utilizável sozinho em casa, no seu próprio ritmo, sem julgamento

## Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Avança ao seu ritmo, quando desejar, sem restrições de horário
- Vídeos, documentos descritivos e ferramentas práticas
- Acesso ilimitado aos conteúdos durante a duração da formação
- Acompanhamento e suporte pedagógico disponível