

GERIR AS EMOÇÕES DE UM ADOLESCENTE AUTISTA ACOMPANHAR A NEURODIVERGÊNCIA NA ADOLESCÊNCIA

Formação para pais, avós e cuidadores de adolescentes autistas

Compreender o autismo como neurodivergência e acompanhar o seu adolescente rumo à autonomia emocional

Duração : 1 hora	Módulos : 8 módulos
Lições : 23 lições	Público : Pais e cuidadores de adolescentes autistas
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrição da formação

Esta formação permite-lhe compreender o autismo como uma neurodivergência e não como uma falha a corrigir. Vai descobrir os desafios específicos da adolescência autista: a camuflagem (masking), o burnout autista, a alexitimia e a intensidade emocional amplificada pela puberdade. Através de estratégias concretas adaptadas à vida quotidiana, aprenderá a identificar os gatilhos, a implementar técnicas de regulação eficazes e a ajudar o seu adolescente a comunicar as suas necessidades. Vai sair com ferramentas práticas: diário de auto-observação, script de crise, estratégias escolares, técnicas de regulação e um guia para adaptar o ambiente.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender o autismo na adolescência	4 lições
MODULE 2	Identificar os gatilhos e prevenir os transbordamentos	3 lições
MODULE 3	Técnicas de regulação para o adolescente	3 lições
MODULE 4	Construir um ambiente adequado e comunicar suas necessidades	4 lições
MODULE 5	O aplicativo JOE da DYNSEO	3 lições
MODULE 6	Comunicação e relações	3 lições
MODULE 7	Ferramentas DYNSEO + síntese	4 lições
MODULE 8	Quiz final	0 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender o autismo como neurodivergência: um funcionamento diferente, não uma falha
- Identificar a camuflagem (masking) e o seu custo: exaustão, ansiedade, perda do sentido de si
- Reconhecer as particularidades sensoriais amplificadas pela puberdade
- Compreender a alexitimia e identificar os sinais do burnout autista
- Identificar os 7 gatilhos típicos e usar a ferramenta de auto-observação
- Aplicar a Teoria das Colheres para gerir a energia
- Implementar estratégias para o ambiente escolar: PAP/PPS, adaptações, pausas
- Dominar técnicas de regulação sensorial e cognitiva
- Compreender e gerir o meltdown e o shutdown
- Adaptar um ambiente doméstico adequado
- Ajudar o adolescente a comunicar as suas necessidades
- Construir uma rede de apoio sólida

Informações gerais

Duração	1 hora de formação dividida em 8 módulos progressivos
Público-alvo	País, avós e cuidadores de adolescentes autistas (ensino básico e secundário)
Pré-requisitos	Nenhum
Tarifa	Sob orçamento – IVA não aplicável (artigo 261-4-4º do CGI)
Certificação	Qualiopi – Atestado de fim de formação
Organismo	DYNSEO – Nº de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - O autismo, uma neurodivergência

- Funcionamento neurológico diferente mas igualmente válido
- A camuflagem (masking): estratégias para parecer 'normal' e o seu custo enorme
- O sentimento de descompasso permanente e exaustão por interações sociais
- Compreender o autismo = alívio imenso e aceitação de si

Lição 2 - As particularidades sensoriais e emocionais na adolescência

- Hipersensibilidade intensificada pela puberdade: salas de aula, cantina, corredores
- Hipossensibilidade: busca por estimulações intensas como necessidade neurológica
- Alexitimia: dificuldade em identificar e nomear as próprias emoções
- Intensidade emocional amplificada pelas mudanças hormonais
- Tempo de latência emocional: reação várias horas/dias após o evento

Lição 3 - O burnout autista no adolescente

- Colapso global quando o sistema nervoso foi sobrecarregado por muito tempo
- Causas: camuflagem intensiva, ambiente sensorial agressivo, falta de recuperação
- Sinais: regressão de habilidades, colapso da camuflagem, meltdowns/shutdowns frequentes
- Apoio necessário: redução de exigências, adaptações, tempo de recuperação

Lição 4 - As particularidades emocionais

- A alexitimia e a dificuldade em identificar emoções
- A intensidade emocional característica
- O tempo de latência emocional
- O camuflagem e seu custo invisível

Lição 1 - Os gatilhos típicos no adolescente autista

- Sobrecarga sensorial: ambiente escolar, transporte, saídas sociais
- Interações sociais prolongadas: esforço cognitivo considerável e fadiga invisível
- Mudanças e imprevistos que perturbam a rotina
- Carga escolar, falta de tempo de recuperação, injustiças
- Pressão social e assédio: gatilhos principais de angústia emocional

Lição 2 - A ferramenta de auto-observação

- Diário de observação: contexto, sinais corporais, reação, necessidade subjacente
- Identificar padrões recorrentes após algumas semanas
- Sinais físicos como primeiros indicadores de aumento de carga
- Autoconhecimento = base de toda estratégia de prevenção eficaz

Lição 3 - As estratégias de prevenção para a vida adolescente

- Ambiente escolar: PAP/PPS, ajustes, lugares tranquilos, pausas planejadas
- Vida social: dosar compromissos, priorizar qualidade, preparar saídas de emergência
- Ambiente doméstico: quarto como santuário sensorial, rotinas tranquilizadoras
- Gestão de energia em vez de tempo: avaliar custos energéticos de cada atividade

Lição 1 - Reconhecer os sinais de alerta

- Ouvir o corpo em vez de tentar nomear a emoção
- Sinais físicos: tensão, respiração acelerada, calor/frio, formigamento
- Sinais comportamentais: movimentos repetitivos, vontade de fugir
- Sinais cognitivos: névoa mental, dificuldade em encontrar palavras
- Criar seu próprio mapa de sinais de alerta pessoais

Lição 2 - As técnicas de regulação sensorial

- Pressão profunda: roupas justas, cobertores pesados, auto-massagens
- Movimento: balançar-se, andar, correr, pular para liberar tensão
- Objetos sensoriais: fidgets, cubos antiestresse, ferramentas legítimas de regulação
- Modulação do ambiente: fones de cancelamento de ruído, óculos escuros, sons brancos

Lição 3 - As técnicas cognitivas e comportamentais adaptadas

- Respiração: quadrada, fisiológica de suspiro, longa expiração
- Roteiro de crise preparado com antecedência e acessível
- Permitir-se sair de uma situação antes do colapso
- Técnica de colocação temporária de lado quando não se pode tratar a emoção

MODULE 4

Construir um ambiente adequado e comunicar suas necessidades

4 lições

Lição 1 - Organizar seu ambiente de vida

- O quarto como santuário sensorial: cores suaves, iluminação modulável, ordem
- Dimensões auditiva, tátil e olfativa do ambiente
- Espaço de trabalho adequado com ferramentas sensoriais ao alcance
- Descobrir o que funciona: música/ruído branco ou silêncio absoluto

Lição 2 - Comunicar suas necessidades ao entorno

- Com os pais: ser concreto e específico sobre necessidades de recuperação
- Com a escola: PAP/PPS, identificar adulto de confiança, pedidos concretos
- Com os amigos: compartilhar informações essenciais com próximos
- Com profissionais de saúde: explicar funcionamento, pedir adaptações

Lição 3 - Construir sua rede de apoio

- Comunidade de pares autistas: experiência transformadora, sentimento de pertença
- Profissionais especializados: psicólogo, psicomotricista, terapeuta ocupacional
- Adultos de confiança no entorno: aliados essenciais
- Ter um adulto de confiança para ligar quando as coisas não vão bem

Lição 4 - Compreender e acompanhar o shutdown

- Diferença com o meltdown: desconexão em vez de explosão
- Por que é tão sério mesmo que menos visível
- Como estar presente sem invadir
- Recuperação necessária após o shutdown

MODULE 5

O aplicativo JOE da DYNSEO

3 lições

Lição 1 - JOE, seu treinador cerebral

- Mais de 30 jogos para memória, atenção, linguagem, raciocínio, percepção visual
- Ambiente acolhedor e previsível: interfaces limpas, instruções curtas, estrutura estável
- Vários níveis de dificuldade, avanço no próprio ritmo sem cronômetro estressante
- Grande espaço para autonomia: utilizável sozinho ou com profissional
- Abordagem lúdica e não estigmatizante, respeitando o ritmo de cada um

Lição 2 - Telas, redes sociais e jogos eletrônicos

- Benefícios reais: regulação, comunidade autista online, interesses específicos
- Riscos específicos: cyberbullying, isolamento, dependência, conteúdos tóxicos
- Encontrar o equilíbrio sem demonizar as telas
- Como estabelecer um quadro negociado com o adolescente

Lição 3 - Puberdade, higiene, sexualidade nascente

- Tópicos frequentemente evitados mas cruciais
- Particularidades sensoriais e higiene pessoal
- Primeiros sentimentos e dificuldades sociais
- Como abordar esses tópicos sem invadir a intimidade

MODULE 6

Comunicação e relações

3 lições

Lição 1 - Comunicar-se com seu adolescente autista

- Adaptar seu estilo ao funcionamento dele: concretude e precisão
- Respeito pela intimidade crescente do adolescente
- Como abordar conversas difíceis
- Comunicação clara e direta sem subentendidos

Lição 2 - Apoiar a comunicação com o exterior

- Com professores e instituição: PAP, PPS, formalizações necessárias
- Com os amigos: legitimar as necessidades específicas
- Com a família ampliada: gerir a incompreensão
- Com os profissionais de saúde: preparar consultas

Lição 3 - Construir a rede de apoio

- Pares autistas: importância transformadora da comunidade
- Profissionais especializados em autismo
- Adultos aliados de confiança
- O plano de crise familiar preparado com antecedência

MODULE 7

Ferramentas DYNSEO + síntese

4 lições

Lição 1 - COCO e os aplicativos DYNSEO para adolescentes

- Adaptar o COCO à adolescência
- O princípio das pausas regulares aplicável às revisões
- Articulação com outras ferramentas digitais

Lição 2 - Ferramentas digitais úteis para adolescentes autistas

- Aplicativos de meditação: Petit Bambou, Headspace
- Acompanhamento do humor e ruído branco/sons relaxantes
- Rotinas e organização: Tiimo
- Vigilância e acompanhamento parental adequado

Lição 3 - Preparar o futuro e a orientação

- Ansiedade em torno do projeto de futuro
- Escolha de orientação adequada ao perfil autista
- Ensino superior e autismo: preparar a transição
- Inserção profissional, primeiros estágios, autonomia progressiva

Lição 4 - 8 coisas a reter — síntese final

- O autismo não é um defeito a ser corrigido
- A compreensão precede o acompanhamento eficaz
- A camuflagem tem um custo invisível mas real
- Os gatilhos são previsíveis com a observação
- Crises e shutdowns não são caprichos
- O ambiente molda o bem-estar
- Você é o primeiro aliado do seu adolescente
- Compare seu adolescente consigo mesmo, não com os outros

MODULE 8

Quiz final

Avaliação de conhecimentos

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Avança ao seu ritmo, quando quiser, sem restrições de horário
- Vídeos, documentos de apoio, ferramentas práticas para download
- Acesso ilimitado aos conteúdos durante 12 meses
- Quiz final para validar os conhecimentos adquiridos
- Atestado de fim de formação certificado Qualiopi

