

GERENCIAR AS EMOÇÕES DE UM ADULTO COM AUTISMO

NEURODIVERGÊNCIA E AUTORREGULAÇÃO NA VIDA ADULTA

Para familiares, cônjuges e cuidadores de adultos autistas

Prevenir o burnout autístico e promover o equilíbrio emocional

Duração : 3 horas	Módulos : 5 módulos
Lições : 13 lições	Público : Pais, cônjuges, cuidadores familiares e pessoas próximas de adultos 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 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 concretas: 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

MODULE 1	Introdução	1 lição
MODULE 2	Compreender o autismo na idade adulta	3 lições
MODULE 3	Identificar os gatilhos e prevenir os transbordamentos	3 lições
MODULE 4	Técnicas de regulação para o adulto	4 lições
MODULE 5	Construir um ambiente adequado e comunicar suas necessidades	3 lições
MODULE 6	O aplicativo JOE 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 e o seu custo: esgotamento crónico, ansiedade, perda de identidade
- Reconhecer as particularidades sensoriais que persistem na idade adulta e o seu impacto no quotidiano
- Compreender a alexitimia: a dificuldade em identificar e nomear as suas emoções
- Identificar os sinais do burnout autístico no adulto: 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 o seu ente querido a gerir a sua energia
- Implementar estratégias para o ambiente profissional: adaptações, pausas, comunicação com o empregador
- Dominar técnicas de regulação sensorial adaptadas para adultos: 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, com os profissionais de saúde
- Apoiar a vida social e afetiva: dosar os compromissos, escolher os seus 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

Duração	3 horas de treinamento distribuídas em 5 módulos progressivos
Público-alvo	Pais, cônjuges, cuidadores familiares e pessoas próximas de adultos autistas que desejam entender os desafios específicos do autismo na idade adulta
Pré-requisitos	Nenhum
Tarifa	Sob orçamento – IVA não aplicável (artigo 261-4-4º do CGI)
Certificação	Qualiopi – Certificado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO – Nº de declaração de atividade: 11757351875

MODULE 1**Introdução**

1 lição

Lição 1 - Introdução

- Apresentação da formação e seus objetivos
- Contexto do autismo na idade adulta
- Importância da compreensão e do acompanhamento adaptado

MODULE 2**Compreender o autismo na idade adulta**

3 lições

Lição 1 - O autismo, uma neurodivergência

- O cérebro autista processa a informação de maneira diferente: percepção intensa, lógica própria, necessidades específicas
- O sentimento de descompasso permanente e o esforço para interações sociais banais
- A camuflagem (masking): estratégias para parecer normal, com custo enorme (esgotamento, ansiedade, perda de identidade)
- Compreender seu autismo = alívio e permissão para ser você mesmo

Lição 2 - As particularidades sensoriais e emocionais no adulto

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

Lição 3 - O burnout autista e seus sinais

- Colapso global do sistema nervoso após sobrecarga prolongada
- Causas: camuflagem intensiva, ambiente agressivo, exigências sociais, falta de recuperação
- Sinais: regressão das habilidades, colapso da camuflagem, hipersensibilidade aumentada, fadiga crônica
- Necessidade de apoio: redução drástica das exigências, ambiente adaptado, longo tempo de recuperação

MODULE 3**Identificar os gatilhos e prevenir os transbordamentos**

3 lições

Lição 1 - Os gatilhos típicos no adulto autista

- Sobrecarga sensorial: ambiente de trabalho, transporte público, eventos sociais
- Interações sociais prolongadas: esforço cognitivo considerável, fonte principal de fadiga invisível
- Mudanças e imprevistos: perturbações na rotina geram estresse
- Carga mental e falta de tempo para recuperação
- Situações de injustiça ou incoerência

Lição 2 - A ferramenta de auto-observação

- Diário de observação com quatro elementos: contexto, sinais corporais, reação, necessidade subjacente
- Identificar padrões: contextos recorrentes, sinais de alerta típicos, necessidades reais
- Autoconhecimento = base de toda estratégia de prevenção eficaz
- Ferramentas digitais disponíveis para acompanhamento

Lição 3 - As estratégias de prevenção para a vida adulta

- Ambiente profissional: adaptações negociáveis, pausas regulares, gestão da agenda
- Vida social: dosar compromissos, priorizar qualidade, escolher contextos adequados, preparação mental
- Ambiente doméstico: lar como santuário sensorial, rotinas reconfortantes, tempo de solidão
- Abordagem de gestão de energia em vez de tempo: avaliar custos energéticos e equilibrar

MODULE 4**Técnicas de regulação para o adulto**

4 lições

Lição 1 - Reconhecer os sinais de alerta

- Ouvir o corpo em vez de nomear a emoção: sinais físicos (tensão, respiração, calor/frio)
- Sinais comportamentais: movimentos repetitivos, dificuldade de contato visual, vontade de fugir
- Sinais cognitivos: névoa mental, dificuldade em encontrar palavras, lentidão
- Criar seu próprio mapa de sinais de alerta para intervir mais cedo

Lição 2 - As técnicas de regulação sensorial

- Pressão profunda: roupas de compressão, cobertor com peso, auto-massagens, chuveiro quente
- Movimento: balançar-se, caminhar, correr, cadeira de balanço, dançar
- Objetos sensoriais: fidget spinner, cubo antiestresse, joia para manipular, massinha
- Modulação ambiental: fone com cancelamento de ruído, óculos escuros, perfume familiar, música

Lição 3 - As técnicas cognitivas e comportamentais adaptadas

- Respiração: respiração quadrada, respiração fisiológica de suspiro, longa expiração
- Roteiro de crise preparado: protocolo escrito e acessível quando o cérebro está sobrecarregado
- Permitir-se sair de uma situação antes do colapso com frases prontas preparadas
- Adiamento consciente e temporário: deixar de lado para voltar mais tarde em ambiente seguro

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

- Meltdown: reação explosiva, curto-circuito neurológico, não é capricho voluntário
- Durante meltdown: reduzir estimulações, garantir segurança, permanecer calmo sem invadir
- Shutdown: retração, fechamento, desconexão protetora do sistema nervoso
- Durante shutdown: não forçar comunicação, lugar calmo, esperar pacientemente
- Após colapso: recuperação significativa necessária, não retomar como se nada tivesse acontecido

MODULE 5

Construir um ambiente adequado e comunicar suas necessidades

3 lições

Lição 1 - Organizar o seu ambiente de vida

- Lar como santuário sensorial: cores suaves, iluminação ajustável, ordem, ambiente calmo
- Dimensões sensorial: visual, auditiva, tátil, olfativa adaptadas
- Espaço de trabalho em casa: dedicado, separado, bem equipado
- Na empresa: personalizar o posto com toques familiares, ferramentas sensoriais

Lição 2 - Comunicar suas necessidades ao entorno

- Com os próximos: explicar seu funcionamento de forma concreta e específica
- No trabalho: solicitar adaptações, formular em termos de necessidades profissionais
- Com profissionais de saúde: explicar funcionamento, pedir adaptações, preparar consultas por escrito
- Ser assertivo e claro para evitar mal-entendidos

Lição 3 - Construir sua rede de apoio

- Comunidade de pares autistas: encontrar outros adultos autistas, compartilhar experiências
- Profissionais especializados: psicólogo, psiquiatra, terapeuta ocupacional capacitados para autismo adulto
- Adultos de confiança no entorno: identificar e cultivar relações compreensivas
- Plano de crise preparado: quem chamar, para onde ir, plano escrito e compartilhado

MODULE 6

O aplicativo JOE da DYNSEO

1 lição

Lição 1 - JOE, seu treinador cerebral

- Mais de 30 jogos para memória, atenção, linguagem, raciocínio, percepção visual
- Ambiente reconfortante: interfaces limpas, instruções curtas, estrutura estável, previsibilidade
- Variedade de funções cognitivas estimuladas com vários níveis de dificuldade
- Aspecto lúdico: aprendizado através do jogo, atividades curtas, sensação de sucesso
- Grande autonomia: utilizável sozinho em casa, avançar no 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
- Acesso às lições em vídeo, documentos PDF e ferramentas práticas
- Suporte pedagógico disponível para acompanhamento
- Certificado de conclusão de formação ao final do percurso