GUIA PARA ADULTOS AUTISTAS

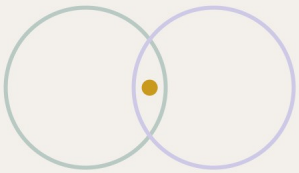
Regulação emocional e *sobrecarga* sensorial

Como reconhecer seus sinais, reduzir o que pesa e se recuperar quando chegar ao limite.

ANTES DE COMEÇAR

***Sobrecarga sensorial**, é um estado em que os estímulos recebidos pelos sentidos **ultrapassam a capacidade da pessoa de processá-los e tolerá-los naquele momento**, provocando sofrimento e dificuldade para responder ao ambiente. Pode envolver vários sentidos ao mesmo tempo ou apenas um, como sons, luzes, cheiros ou toque.*

Você não precisa ler tudo de uma vez. Use as páginas que servem para o seu momento.



Dra. Pietra Molin Lorenzzoni

MÉDICA · CRM-SC 37998

Material informativo. Não substitui consulta médica.

ENTENDER

O que é *sobrecarga* neurossensorial

Seu cérebro pode organizar os estímulos de um jeito diferente. Quando chega mais do que ele processa, o corpo e as emoções reagem.

1 Sobrecarga neurossensorial

Acontece quando entra mais informação do que o cérebro consegue organizar: sons, luzes, cheiros, toques, pessoas, mudanças e exigências. O incômodo é real e pode ser até doloroso.

2 Regulação emocional

É voltar ao equilíbrio depois de uma emoção forte. No autismo, as formas deliberadas (resolver o problema, olhar de outro ângulo) costumam custar mais. As respostas involuntárias aparecem mais: ficar preso ao que incomoda ou “desligar”.

3 A carga se acumula

Barulho, trabalho, esforço social, imprevistos e pouco sono se somam ao longo do dia e da semana. A crise costuma vir por algo pequeno, mas a causa real é o que veio antes.

O QUE COSTUMA PESAR

Som: ar-condicionado, sirene, vozes juntas

Luz: lâmpada que pisca, sol forte, telas

Toque: etiqueta, tecido, toque sem aviso

Cheiro e gosto: perfume, cozinha, texturas

Comunicação: reunião, telefone, imprevistos

Mudanças: plano trocado, interrupções

Cada pessoa tem o seu perfil sensorial, e ele varia de um sentido para outro. **Hiper-reativo:** reage forte e rápido. **Hiporreativo:** reage pouco ou devagar e pode nem notar dor, fome ou frio. **Buscador:** procura estímulo para se organizar. Você pode ser os três.

RECONHECER

Os sinais vêm *antes* do limite

Quase sempre há avisos. Eles variam de pessoa para pessoa e nem sempre chegam em palavras. Quanto mais cedo você percebe, menos a situação cresce.

ETAPA	COMO PODE APARECER	O QUE FAZER
ETAPA 1 Começo	Mais cansaço, irritação leve, dificuldade de concentrar. Incômodo com barulho, luz ou roupa. Mais stims. Vontade de se isolar.	Reduza o estímulo agora: fone, luz mais baixa, menos pedidos. Faça uma pausa curta.
ETAPA 2 Alerta	Respostas curtas, dificuldade para achar palavras, choro fácil. Dor de cabeça, tensão, enjoo, coração acelerado.	Saia do ambiente, se puder. Adie o que der. Use sua frase de pausa (página 8).
ETAPA 3 Limite	Explosão: choro intenso, gritos, impulso de fugir, autoagressão. Ou desligamento: sem fala, sem reação, “fora do ar”.	Segurança e quietude primeiro. Veja a página 5.

Seus sinais são o seu mapa

Eles podem mudar de um dia para o outro. Anote os seus na página 9.

NEM SEMPRE VEM EM PALAVRAS

Muitos adultos autistas têm dificuldade para identificar e nomear o que sentem (alexitimia). O aviso vem então pelo corpo: tensão, dor, fome ou sono fora do comum, vontade de ficar só. Na dúvida, observe o corpo primeiro.

O LIMITE

Quando passa do *limite*

No limite, o cérebro perde a capacidade de se controlar. Não é escolha nem falha sua, e acontece com muitos adultos autistas.

EXPLOSÃO · MELTDOWN

A tensão sai para fora

- choro intenso ou gritos
- impulso de fugir, bater ou jogar coisas
- autoagressão, sem querer

Dura de minutos a horas.

DESLIGAMENTO · SHUTDOWN

A tensão vai para dentro

- falar pouco ou parar de falar
- ficar parado, deitado ou escondido
- não conseguir pensar, decidir nem agir

Parece calmo por fora, mas está no limite.

COMPARANDO	IRRITAÇÃO COMUM	CRISE DE SOBRECARGA
Por que acontece	Algo específico incomodou.	Estímulo ou esforço demais, acumulado.
Como você está	Ainda consegue pensar e negociar.	Perde o controle e não consegue raciocinar nem falar bem.
O que ajuda	Conversar e resolver o problema.	Menos estímulo, silêncio e tempo.

O custo de se camuflar

Muitos adultos autistas escondem seus traços por anos: ensaiam falas, imitam gestos, seguram stims. Funciona até certo ponto, mas cansa muito e a conta chega de uma vez. Esgotamento que dura semanas, com perda de habilidades, pede avaliação (burnout autista).

DURANTE A CRISE

Durante a crise: o que *fazer*

O objetivo não é parar a crise. É se proteger e reduzir o que pesa, até o seu sistema se recuperar.

FAÇA, NESTA ORDEM

1. **Segurança primeiro.** Afaste-se de riscos: trânsito, escadas, lugares altos. Se estiver dirigindo, pare assim que for seguro.
2. **Menos estímulo.** Saia do ambiente. Use fone ou abafador, óculos escuros, luz baixa. Procure um lugar quieto.
3. **Fale pouco, ou nada.** Use sua frase pronta ou uma mensagem: “Preciso de uma pausa. Volto em 20 minutos.”
4. **Use o que regula.** Stims livres, pressão firme (cobertor, almofada), objeto de conforto, respiração lenta com expiração longa.
5. **Espere.** A recuperação leva de minutos a horas. Não decida nada importante agora.

EVITE

- × Discutir ou se justificar agora
- × Se forçar a ficar onde piora
- × Responder mensagens difíceis
- × Tomar decisões importantes
- × Se cobrar ou se punir depois
- × Álcool ou outras substâncias para “desligar”

Se pensar em se machucar ou houver risco imediato, ligue **192 (SAMU)** ou vá ao pronto atendimento. O **CVV 188** atende 24 horas.

SE ALGUÉM ESTIVER COM VOCÊ

Combine antes: ficar por perto, falar baixo e pouco, não tocar sem avisar, sem perguntas e sem exigir contato visual.

DEPOIS DA CRISE

Depois da crise: *recuperar* primeiro

Depois de uma crise, corpo e mente estão exaustos. Entender o que aconteceu pode esperar.

1 · RECUPERAR · LOGO DEPOIS

Beba água, coma algo e fique em silêncio. Faça o que acalma: interesse especial, stims, lugar quieto, música baixa. Reduza compromissos nas próximas horas, ou dias, se precisar. É normal sentir cansaço, dor de cabeça, fome, sono e até vergonha.

2 · EXPLICAR, SE QUISER · QUANDO ESTIVER CALMO

Você pode contar a quem convive com você, em poucas frases ou por mensagem: o que aconteceu, o que ajuda e o que você precisa. Pedir desculpas é opcional. Combinar o que fazer da próxima vez costuma ajudar mais.

3 · ANOTAR · O QUE VEIO ANTES

Anote data e hora, onde estava, o que aconteceu nas horas antes (sono, comida, barulho, esforço social), quanto durou e o que ajudou. Os registros mostram padrões e ajudam na consulta. Há um modelo na página 9.

Trate-se com gentileza

Chegar ao limite não é fracasso. É sinal de que a carga passou do que seu sistema suporta. Estudos com adultos autistas ligam engolir a emoção, sem rever a situação, a mais sintomas depressivos. Tente olhar de outro ângulo: foi sobrecarga, não incompetência. Se estiver difícil, procure apoio profissional.

PREVENIR

No dia a dia: *prevenir* é ajustar

É mais fácil aliviar o peso do dia antes de ele encher. Pausas planejadas, antes do limite, evitam muitas crises.

ROTINA

Dia previsível

- Agenda ou quadro com blocos fixos
- Mudanças combinadas com antecedência
- Alarmes e “primeiro... depois...”
- Plano B para imprevistos

ENERGIA

Orçamento de energia

- Anote o que gasta e o que recarrega
- Descanse após eventos e reuniões
- Não empilhe tudo no mesmo dia
- Tempo diário para seus interesses

AMBIENTE

Menos peso ao redor

- Luz indireta, sem lâmpada que pisca
- Fone abafador onde há barulho
- Roupas sem etiqueta nem costura
- Canto de escape em casa, sem barulho

CORPO EM DIA

Sono, comida e movimento

- Dormir e acordar em horários parecidos
- Refeições regulares, água por perto
- Movimento diário que regula
- Menos tela e cafeína à noite

PEÇA APOIO

A terapia ocupacional avalia o seu perfil sensorial e propõe estratégias sob medida. Ansiedade, depressão e insônia são comuns no autismo adulto e têm tratamento: vale levar esses pontos à consulta.

COMUNICAR

Dizer o que você *precisa*

Pedir uma pausa ou um ajuste não exige explicação longa. Frases prontas poupam energia quando ela falta.

FRASES PRONTAS

"Preciso de uma pausa. Volto em 15 minutos."

"Está barulhento demais. Podemos ir a um lugar mais quieto?"

"Agora não consigo conversar. Posso responder por mensagem?"

"Prefiro que me avise com antecedência quando algo mudar."

Salve as suas no celular, para usar sem precisar pensar.

SINAL COMBINADO

Combine com quem convive com você um sinal (palavra, cartão, emoji ou gesto) que significa "estou no limite". A resposta é sempre a mesma: "ok", mais espaço e silêncio.

NO TRABALHO E NOS ESTUDOS

Ajustes que costumam ajudar: fones, luz menos intensa, lugar mais quieto, pauta de reunião antecipada, comunicação por escrito, aviso prévio de mudanças e pausas. Você decide se e quanto contar sobre o diagnóstico.

LEMBRE

Balançar o corpo, mexer as mãos e repetir sons costumam ajudar a se regular. Não precisa esconder se não machuca nem atrapalha ninguém. Esconder o tempo todo também cansa.

PLANO

Meu plano de *regulação*

Preencha com calma e leve para a consulta. Compartilhe com quem convive com você, se quiser.

NOME _____ **DATA** _____

O QUE MAIS PESA (som, luz, toque, cheiro, gosto, gente, mudanças)

_____

_____

COMO EU REAJO AOS ESTÍMULOS (marque o que combina)

☐ Reajo forte e rápido ☐ Reajo pouco ou devagar ☐ Busco estímulo

SINAIS DO COMEÇO

_____

_____

SINAIS DO LIMITE

_____

_____

O QUE AJUDA

_____

_____

O QUE PIORA

_____

_____

MEU LUGAR DE CALMA

_____

_____

MINHA FRASE DE PAUSA

_____

_____

PESSOAS QUE POSSO CHAMAR (nome e telefone)

_____

_____

REGISTRO DE EPISÓDIOS

DATA/HORA	ONDE	O QUE VEIO ANTES	DURAÇÃO	O QUE AJUDOU

AJUDA

Quando procurar *ajuda*

Procure sua médica ou equipe de saúde quando a sobrecarga estiver mais frequente, mais forte ou atrapalhando a sua vida.

FALE COM SUA MÉDICA OU EQUIPE SE

- as crises estão mais frequentes, mais longas ou mais fortes
- há autoagressão ou machucados
- o sono ou o apetite mudaram muito
- o cansaço não passa com descanso, ou você perdeu habilidades
- ansiedade ou tristeza na maioria dos dias
- você tem evitado trabalho, estudo ou pessoas por esgotamento
- você usa álcool ou outras substâncias para aguentar

URGENTE

Busque ajuda no mesmo dia se pensar em morrer ou em se machucar. Ligue **192 (SAMU)**, vá ao pronto atendimento ou a um CAPS. O **CVV 188** atende 24 horas. Esses pensamentos são mais comuns no autismo adulto e têm tratamento.

Este guia acompanha o cuidado

Ele não substitui a consulta. Cada pessoa é única: converse com a equipe para ajustar o seu plano.

Sobrecarga se reconhece, se alivia e passa.

PARA FALAR COM O CONSULTÓRIO

(48) 98870-0582
drapietralorenzzoni@gmail.com

ASSINATURA

Dra. Pietra M. Lorenzzoni
Médica · CRM-SC 37998