

Módulo 4

Zero Birras

Bem-vindo(a) ao módulo 4, dedicado a um tema importante e desafiador: as birras das crianças com autismo e estratégias eficazes para lidar com elas. Sabemos que as birras podem ser um aspecto complexo do comportamento infantil, e quando se trata de crianças no espectro autista, essas situações podem ser ainda mais intensas.

Neste módulo, exploraremos a natureza das birras, suas possíveis causas e, o mais importante, estratégias práticas que podem ser aplicadas para ajudar as crianças autistas a lidarem melhor com suas emoções e comportamentos.

Compreenderemos como identificar os sinais de uma birra iminente, como preveni-las sempre que possível e como reagir de maneira construtiva quando elas ocorrerem.

Crise x Birra

Birra:

Uma birra pode ser descrita como um comportamento que surge quando uma criança está insatisfeita, frequentemente envolvendo choro, gritos e outras manifestações. É uma reação deliberada e planejada, muitas vezes usada como uma estratégia pela criança para conseguir algo que lhe foi negado. A birra costuma terminar assim que a criança obtém o que estava buscando.

A birra geralmente é direcionada a um grupo de pessoas ou a um adulto específico. Nesse contexto, a criança busca chamar a atenção para uma demanda não atendida prontamente, expressar frustrações ou outras necessidades. Geralmente, envolve a presença de um objeto específico, como um brinquedo, peça de roupa, comida, DVD ou qualquer outro item.

Crise:

No contexto do Transtorno do Espectro Autista (TEA), crises ocorrem com maior frequência quando a criança ou adulto, é exposta a múltiplos estímulos sensoriais e não possui as habilidades necessárias para lidar com essa sobrecarga sensorial.

Ao contrário de birras, as crises não são intencionais, e não representam uma estratégia para obter algo; são, na verdade, uma resposta à ultrapassagem dos limites da pessoa, resultando em uma irritação extrema. As crises podem ocorrer mesmo quando a criança está sozinha em seu quarto ou em outro local, independentemente da presença de outras pessoas ao redor.

É importante ressaltar que essas crises não têm o propósito de chamar a atenção para algo, mas sim de expressar uma dificuldade em lidar com estímulos sensoriais, como sons, odores, toques e outros, que podem ser avassaladores para a criança no espectro autista.

Desafios aparecem ao longo da vida autista

Entenda que os comportamentos desafiadores podem se manifestar em diversas fases da vida de uma pessoa com TEA e não devem ser vistos apenas como parte de uma fase difícil, como ocorre com muitas crianças. O termo "comportamentos especialmente desafiadores" refere-se a ações que:

- São prejudiciais ao indivíduo ou a outras pessoas.
- São destrutivos.
- Impedem o acesso à aprendizagem e à participação plena em todos os aspectos da vida comunitária.
- Levam as pessoas ao redor a rotular ou isolar o indivíduo com TEA devido a sua percepção como estranho ou diferente.

Esses comportamentos vão além das típicas fases de birra ou desobediência, e é fundamental abordá-los com cuidado e compreensão, buscando estratégias de intervenção apropriadas para melhorar a qualidade de vida da pessoa com TEA e de seu entorno.

Agir o mais rápido possível evita a criação de ciclos insustentáveis

É importante reconhecer que famílias e cuidadores muitas vezes se ajustam, mesmo que sutilmente, para atender às necessidades das crianças e jovens com autismo. No entanto, o que começa como pequenas concessões pode rapidamente se transformar em padrões de comportamento que têm o potencial de criar situações difíceis de modificar.

Isso pode resultar em níveis crescentes de estresse e até mesmo limitar a participação dessas crianças e jovens com autismo em atividades sociais e comunitárias. O impacto de comportamentos desafiadores não tratados na vida de uma pessoa com TEA pode ser significativo, levando a consequências como:

1. Interrupção do aprendizado acadêmico, o que limita o crescimento e o desenvolvimento a longo prazo.
2. Restrição de experiências e oportunidades de vida, como brincar, interagir com amigos e ingressar no mercado de trabalho.
3. Risco de lesões físicas e estresse, especialmente quando envolve comportamentos agressivos e autolesões.

Além disso, as famílias também enfrentam os efeitos desses comportamentos desafiadores, que incluem:

- Isolamento social devido ao constrangimento ou estigma associado ao comportamento inadequado.
- Ansiedade e/ou depressão entre os pais e irmãos.
- Menos tempo e atenção para outras responsabilidades.
- Riscos físicos à segurança.
- Redução da rede de apoio devido à complexidade adicional.
- Questões financeiras devido aos custos contínuos de cuidados e apoio, danos à propriedade, despesas médicas ou à necessidade de um dos responsáveis parar de trabalhar.

É fundamental abordar e gerenciar os comportamentos desafiadores de

de forma eficaz, a fim de melhorar a qualidade de vida tanto das pessoas com TEA quanto de suas famílias e cuidadores.

Prestando atenção aos comportamentos

É fundamental reconhecer que a intensidade, frequência e gravidade dos comportamentos desafiadores podem variar consideravelmente de uma pessoa com TEA para outra, e esses comportamentos também podem evoluir ao longo do tempo.

Além disso, muitos indivíduos com autismo apresentam comorbidades, ou seja, condições médicas ou psicológicas adicionais que podem contribuir para comportamentos desafiadores. Conforme as crianças com autismo crescem e ganham força, novos comportamentos desafiadores podem surgir, e comportamentos antigos que haviam sido superados podem ressurgir e alcançar níveis críticos.

É de extrema importância abordar comportamentos de interrupção (como bater, chutar ou atirar objetos para interromper uma atividade), evasão, agressão, incontinência, obsessões, compulsões e rituais, entre outros.

No entanto, é importante também distinguir entre entender os comportamentos que a sociedade considera inapropriados e aceitar esses comportamentos. O objetivo deve ser entender por que uma criança recorre a determinado comportamento, como chutar, e ajudá-la a desenvolver habilidades de comunicação mais apropriadas. Por exemplo, ensinar a criança a expressar "preciso de uma pausa" em vez de recorrer ao chute como meio de comunicação.

Os pais e cuidadores frequentemente enfrentam desafios significativos e podem se sentir culpados ou sobrecarregados. É crucial lembrar que muitas vezes os cuidados padrão podem ser insuficientes, e a busca por apoio de uma equipe multidisciplinar e recursos adicionais é uma abordagem importante para lidar eficazmente com os comportamentos desafiadores das crianças com autismo. O objetivo final é melhorar a qualidade de vida de todos os envolvidos.

Nem tudo é birra: pode ser algum desconforto físico

É importante enfatizar que os comportamentos desafiadores mencionados anteriormente não devem ser considerados apenas como comportamentais ou propositais. Em muitos casos, há uma base biológica subjacente a esses comportamentos, e com o tratamento adequado para reduzir o desconforto, a pessoa com TEA pode alcançar um estado mais confortável, onde é capaz de aprender a lidar de maneira mais eficaz com comportamentos inadequados.

Portanto, é crucial que familiares e cuidadores estejam atentos às necessidades médicas. Infelizmente, ainda existem clínicas que, ao receberem informações de que o paciente está no espectro autista, podem descartar diagnósticos mais complexos, interpretando os sintomas relatados como comportamentos desafiadores. Isso se torna particularmente delicado quando a pessoa com autismo tem limitações na linguagem ou problemas de percepção que a impedem de descrever desconfortos ou dores. Nestes casos, é necessário atuar como um intermediário para manter o foco nas preocupações e necessidades do indivíduo.

Ter autismo não exclui a possibilidade de enfrentar outros problemas de saúde que afetam qualquer um de nós. Mesmo que o tratamento não produza resultados imediatos, o simples fato de identificar uma causa médica ou neurológica por trás de um comportamento pode alterar a maneira como esse comportamento é compreendido e abordado, proporcionando uma perspectiva mais informada e compassiva.

Lembrando que: uma equipe de profissionais especializados desempenhará um papel fundamental em ajudar a família a identificar a origem dos comportamentos desafiadores, fornecer orientações sobre como lidar com as crises e promover condutas positivas para minimizar o impacto dos comportamentos problemáticos. Se, mesmo após a exclusão de problemas de saúde, o indivíduo com autismo continua a exibir comportamentos desafiadores, isso pode ser considerado uma escolha comportamental dele. Nesse caso, os cuidadores devem estar atentos às seguintes questões:

- O que acontece antes do comportamento desafiador (os eventos antecedentes)?

- É possível identificar uma causa subjacente para o comportamento?
- Como o comportamento se manifesta?
- Quais são as consequências desse comportamento?

Além disso, é importante considerar se as atitudes problemáticas não foram desencadeadas por mudanças na rotina do indivíduo com autismo. Cada fase da vida traz consigo novos desafios e estímulos, e essas mudanças podem ser difíceis para uma pessoa com autismo assimilar, o que pode abrir caminho para comportamentos desafiadores.

Esse conjunto de informações é uma ferramenta valiosa para desenvolver estratégias eficazes, em colaboração com a equipe multidisciplinar, a fim de apoiar a pessoa com TEA de maneira mais efetiva.

Elabore um plano de crise para todos os envolvidos na vida do autista

Com uma compreensão mais clara dos gatilhos que desencadeiam os comportamentos desafiadores, torna-se mais fácil desenvolver estratégias de tratamento específicas para cada pessoa com TEA. Além das terapias que são implementadas no dia a dia para melhorar a qualidade de vida geral das pessoas com autismo, também é essencial que a família trabalhe em conjunto com a equipe para desenvolver um plano de intervenção e um plano de crise.

Embora às vezes os comportamentos desafiadores possam pegar todos de surpresa, é importante reconhecer que os níveis elevados de agitação geralmente não surgem do nada. É possível aprender habilidades que ajudem a identificar os sinais de que um comportamento está se intensificando, permitindo a ação antes que a situação saia do controle. Um plano de crise bem elaborado deve incluir:

- Uma lista de eventos, acionadores ou sinais definidos que indicam a possibilidade de uma crise se desenvolver.
- Ferramentas e estratégias para manter a segurança da pessoa com TEA e de todos ao seu redor, em qualquer ambiente (casa, escola, comunidade).

Etapas e procedimentos de intervenção para reduzir o comportamento desafiador de acordo com os níveis crescentes de agitação. Uma lista de ações a serem realizadas e a serem evitadas, adaptadas às limitações, histórico e necessidades individuais da pessoa com TEA.

- Contatos específicos e disponíveis para situações de crise e colapso.
- Indicação da instalação mais adequada, caso uma hospitalização ou visita ao pronto-socorro seja necessária.
- Ao elaborar esse plano, é importante abranger todas as áreas da vida cotidiana da pessoa com TEA, incluindo a escola ou a universidade, se aplicável.
- No caso de adultos com autismo que vivem de forma independente, pode ser útil criar cartões pessoais em linguagem simples, contendo informações sobre o autismo, estratégias para lidar com situações delicadas e, pelo menos, dois números de contato de emergência.

Esse planejamento abrangente visa garantir a segurança e o bem-estar da pessoa com TEA em diversas situações e ambientes.

Para acabar com as birras, mantenha a calma

Durante episódios de comportamento problemático, é fundamental manter a calma e reduzir fatores estressantes para ajudar a pessoa com TEA a voltar a um estado calmo e estável. Você pode levá-la para um local mais tranquilo ou oferecer uma atividade ou objeto que a tranquilize.

Fornecer instruções claras utilizando linguagem simples, demonstrando gentileza e permitindo que a pessoa com TEA processe a situação é crucial. Não se esqueça de elogiar suas tentativas de autocontrole.

Embora os cuidadores se preparem e planejem estratégias, nem sempre é possível aguardar por consultas ou acessar profissionais da equipe imediatamente. Durante um episódio de comportamento problemático, evite:

- Reforçar o comportamento, ceder às demandas ou conceder à pessoa o que ela desejava com o comportamento desafiador.

- Expressar desapontamento ou raiva.
- Fazer sermões ou ameaçar.
- Intervir fisicamente, a menos que seja necessário por motivos de segurança.

Após a pessoa com TEA se acalmar, é importante discutir a situação ou ensinar respostas alternativas e mais apropriadas. Além disso, é fundamental revisar o incidente com a pessoa, para que todos estejam melhor preparados para reconhecer os gatilhos e compreender as estratégias de autocontrole mais eficazes para experiências futuras.

Esse processo de aprendizado contínuo ajuda a melhorar a qualidade de vida da pessoa com TEA e a promover o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais.

Segurança em primeiro lugar

Se o comportamento problemático evoluir para uma situação perigosa, como um ataque de raiva ou agressão, o foco principal deve ser garantir a segurança de todas as pessoas envolvidas. Esse não é o momento para ensinar, exigir ou moldar o comportamento, pois a pessoa com TEA atingiu um estado alterado em que não será capaz de raciocinar ou aprender habilidades substitutas.

É fundamental que você mantenha a calma, para que possa avaliar a gravidade da situação e implementar o plano de crise previamente elaborado com a equipe multidisciplinar. Certifique-se de ter em mãos os contatos de emergência e informações sobre as instituições mais bem preparadas para lidar com situações de crise.

Resumindo

Controlar uma criança durante uma birra pode ser desafiador, especialmente quando se trata de uma criança com autismo. Aqui estão algumas estratégias que os pais podem considerar ao lidar com birras:

Mantenha a calma: É importante manter a calma e evitar reações emocionais

exageradas. Respirar fundo e manter a calma ajuda a não ampliar a situação.

Garanta a segurança: Certifique-se de que a criança e as pessoas ao redor estejam seguras durante a birra. Remova objetos perigosos do alcance e garanta que a criança não se machuque.

Evite reforçar o comportamento: Evite ceder às demandas da criança durante uma birra. Se a birra for usada como uma maneira de obter o que deseja, ceder apenas reforçará o comportamento.

Mantenha comunicação simples: Use uma linguagem simples e direta para se comunicar com a criança. Evite explicações longas ou complexas durante uma birra.

Ofereça opções limitadas: Em vez de dizer "faça isso", ofereça à criança escolhas limitadas para dar a sensação de controle. Por exemplo, "Você quer vestir a camisa azul ou a vermelha?"

Use reforço positivo: Reforce comportamentos positivos quando a criança estiver calma. Elogie e recompense a criança por comportamentos adequados.

Estabeleça rotina: Ter uma rotina consistente pode ajudar a prevenir birras, pois as crianças com autismo muitas vezes se sentem mais confortáveis com previsibilidade.

Use estratégias de redução de estresse: Conheça os sinais de estresse da criança e ajude-a a gerenciar o estresse por meio de atividades relaxantes, como respiração profunda, música suave ou um ambiente tranquilo.

Busque apoio: Lembre-se de que você não está sozinho. Busque apoio de profissionais, amigos ou outros grupos de pais que tenham experiência em lidar com crianças com autismo.

Experimente diferentes estratégias e esteja disposto a ajustar seu plano conforme necessário. Além disso, consulte um profissional de saúde ou terapeuta comportamental para obter orientação personalizada para o seu filho. Neste módulo, exploramos estratégias e abordagens para lidar com as birras em crianças autistas.

O mais importante é manter a calma, garantir a segurança da criança e das pessoas ao redor, evitar reforçar o comportamento de birra cedendo às demandas e usar comunicação simples e direta. Além disso, estabelecer rotinas consistentes, oferecer escolhas limitadas e usar reforço positivo são abordagens úteis.

Lembre-se de que você não está sozinho nessa jornada. Com o tempo, compreensão e apoio adequado, é possível ajudar a criança a desenvolver habilidades de comunicação e autocontrole, tornando as birras menos frequentes e mais gerenciáveis.



"Não haverá borboletas se a vida não passar por longas e silenciosas metamorfoses."