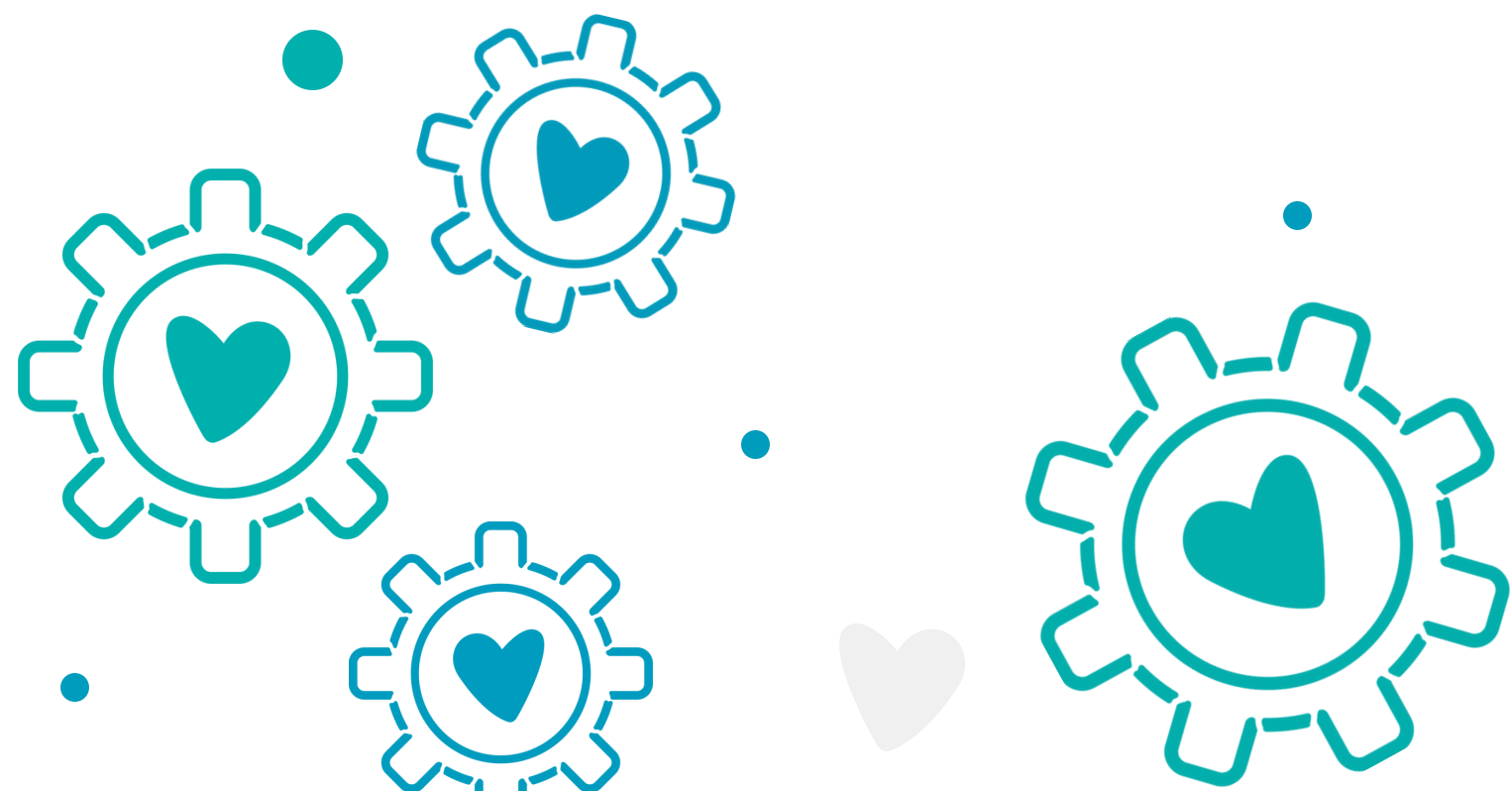


Autismo: Treinamento para pais

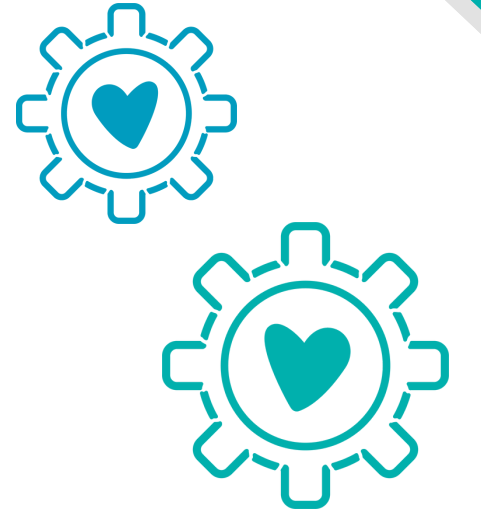
Aula 14 - Cuidado com o cuidador



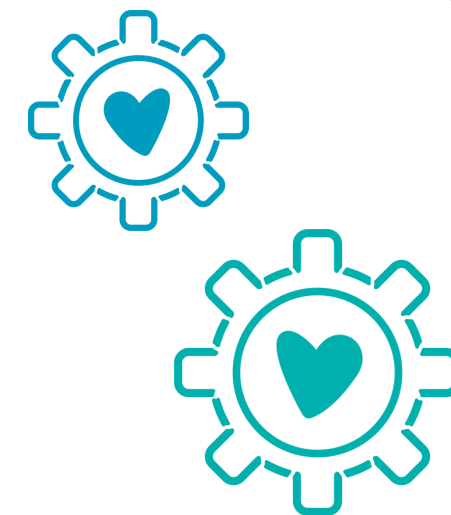
1 - Definir tranquilidade

2 - Definir crises

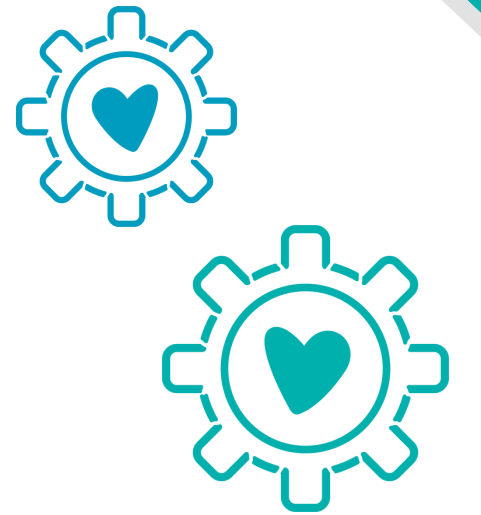
3 - O poder do cultivo



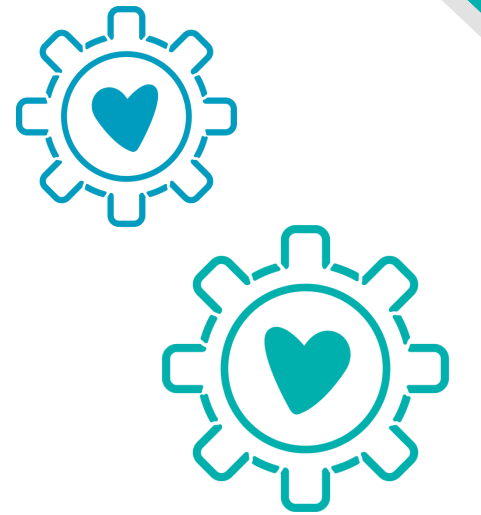
POR QUE ESTRESSE DOS CUIDADORES IMPORTA?

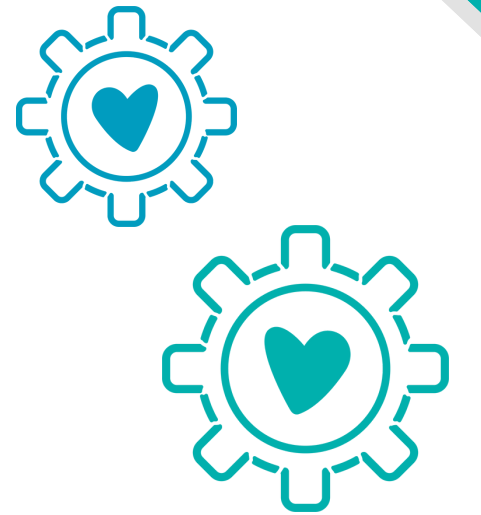


- Raiva e choro
- Auto agressão
- Oposição
- Comportamento inflexível
- Medo do futuro



**Pais de crianças com TEA
apresentam: maiores níveis de
esgotamento, depressão,
ansiedade, dores no corpo
e adoecimento geral.**



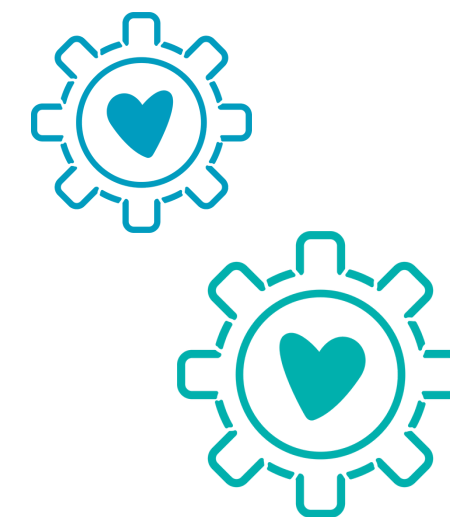


Quanto maior o nível de estresse

RECURSIVIDADE

Pior o comportamento da criança





**“Eu não tenho tempo para
cuidar de mim mesmo!”**



Tratamento Inteligente

Criança

- Comunicação e linguagem
- Comportamentos adaptativos
- Eliminar comportamentos "ruins"
- Quebra de rigidez
- ABA Naturalista

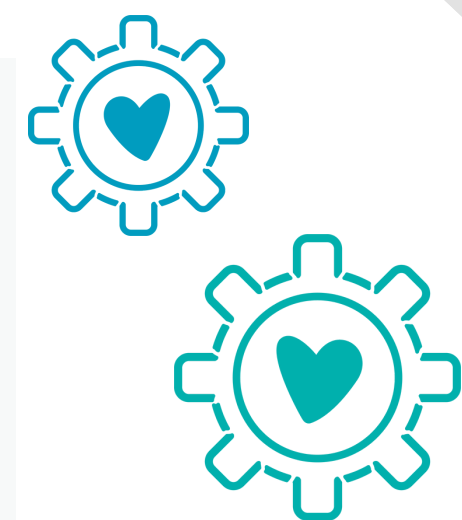
Pais

- Auto eficácia
- Suporte social
- Regulação emocional
- Diagnóstico e tratamento (Ansiedade e Depressão)

Complementares



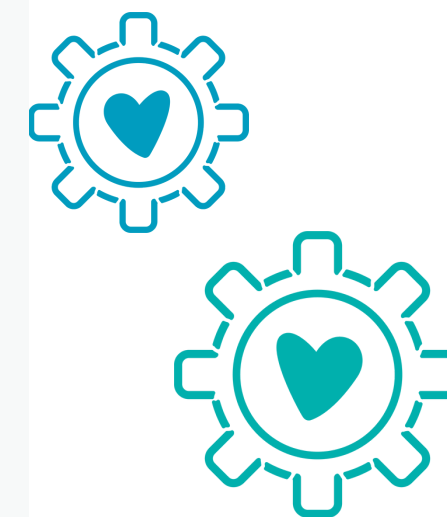
ESTRESSE OU ADAPTAÇÃO

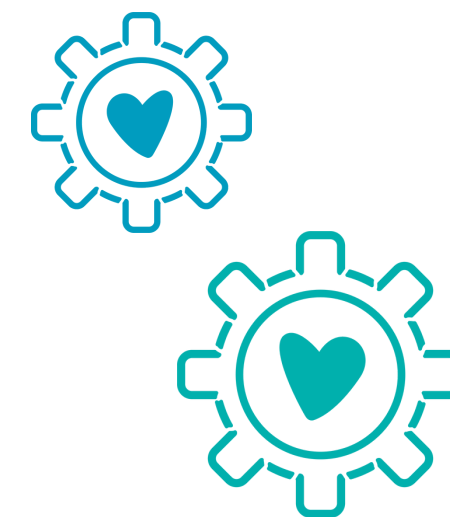


**ZONA DE
CONFORTO**

RESPOSTA

- 1. Física/Hormonal:**
Reconhecer e manejar corpo
- 2. Comportamental:**
Responsivo+ ou reativo-
- 3. Psicológica:** Equilibrada
ou desorganizada

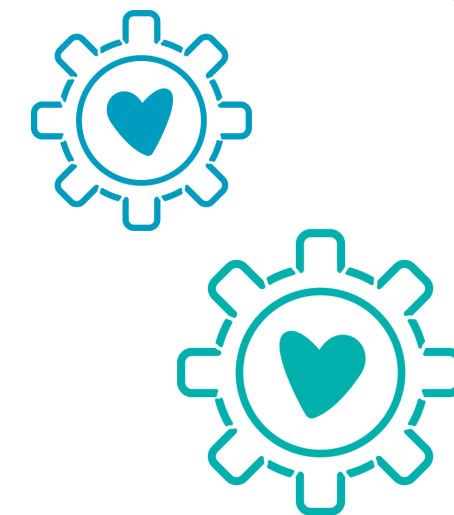




BURNOUT

- Esgotamento físico e mental
- Distanciamento afetivo
- Falta de sentido na vida
- Ruminar
- Culpabilização
- Impotência
- Distração
- Isolamento
- Ansiedade
- Depressão
- Doenças Somáticas

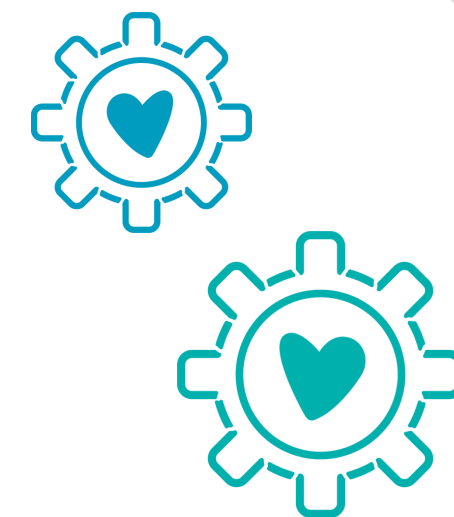
PAIS



O QUE FAZER

PAIS

1. Pelo menos uma caminhada 3 vezes por semana;
2. Aprender **ativamente** a relaxar o corpo;
3. Aprender a aterrizar no AQUI E AGORA;
4. Melhorar a capacidade de lidar consigo mesmo: **Regulação emocional.**



PAIS



INSTITUTO SINGULAR

MAYRA GAIATO

