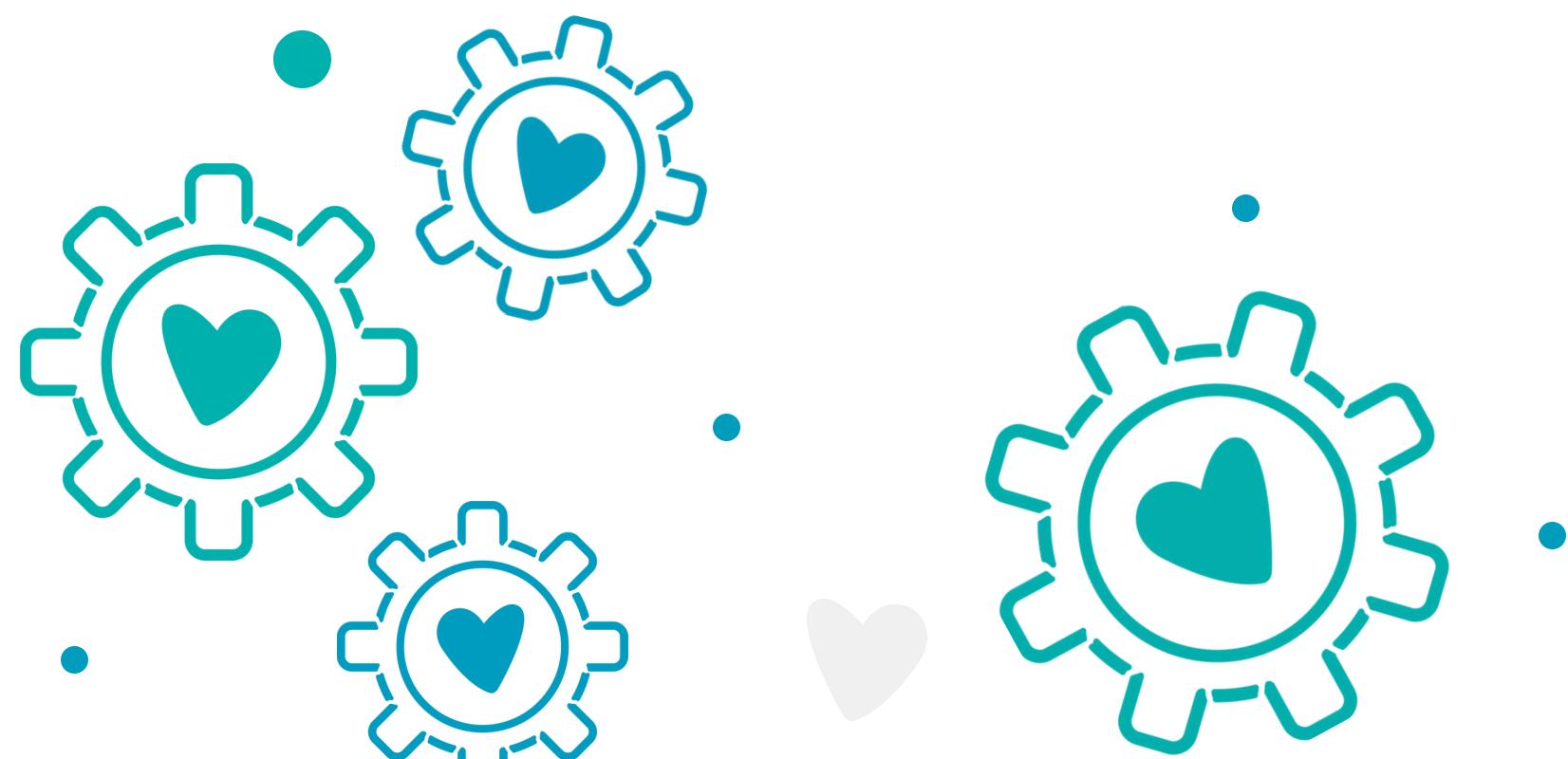


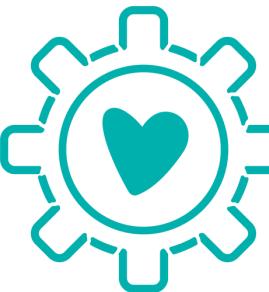
Pais

Autismo: Treinamento para pais

Aula 14 - Cuidado com o cuidador



1 - Definir tranquilidade

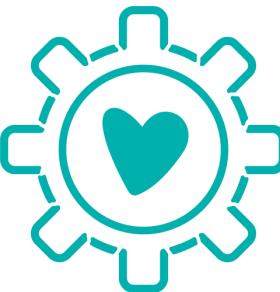
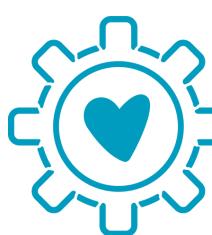


2 - Definir crises

3 - O poder do cultivo



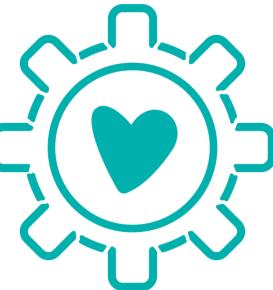
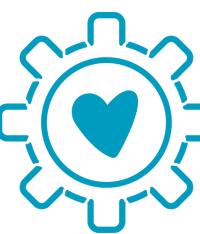
PALS



POR QUE ESTRESSE DOS CUIDADORES IMPORTA?

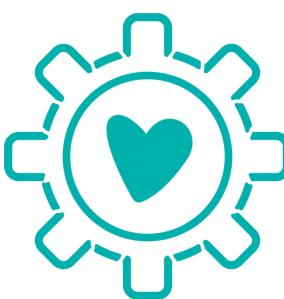
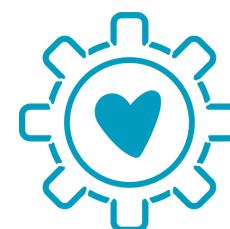


- Raiva e choro
- Auto agressão
- Oposição
- Comportamento inflexível
- Medo do futuro



Pais

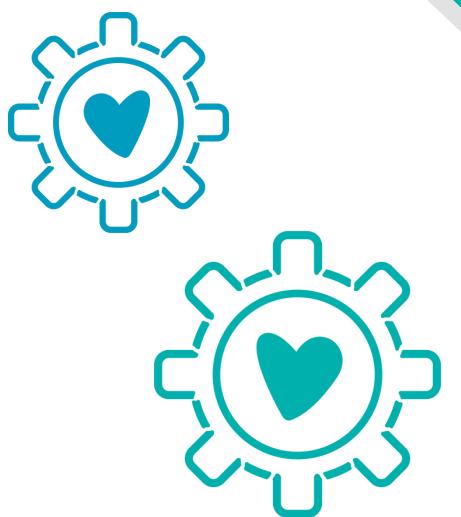
**Pais de crianças com TEA
apresentam: maiores níveis de
esgotamento, depressão,
ansiedade, dores no corpo
e adoecimento geral.**

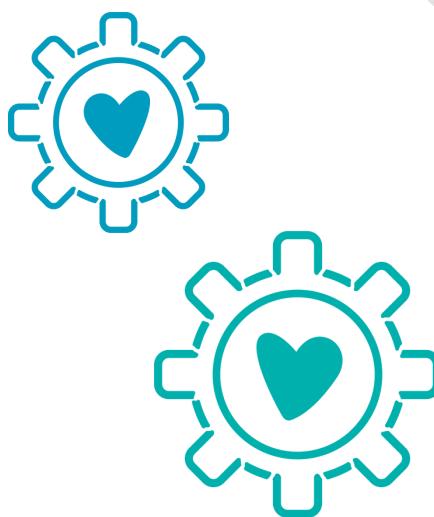
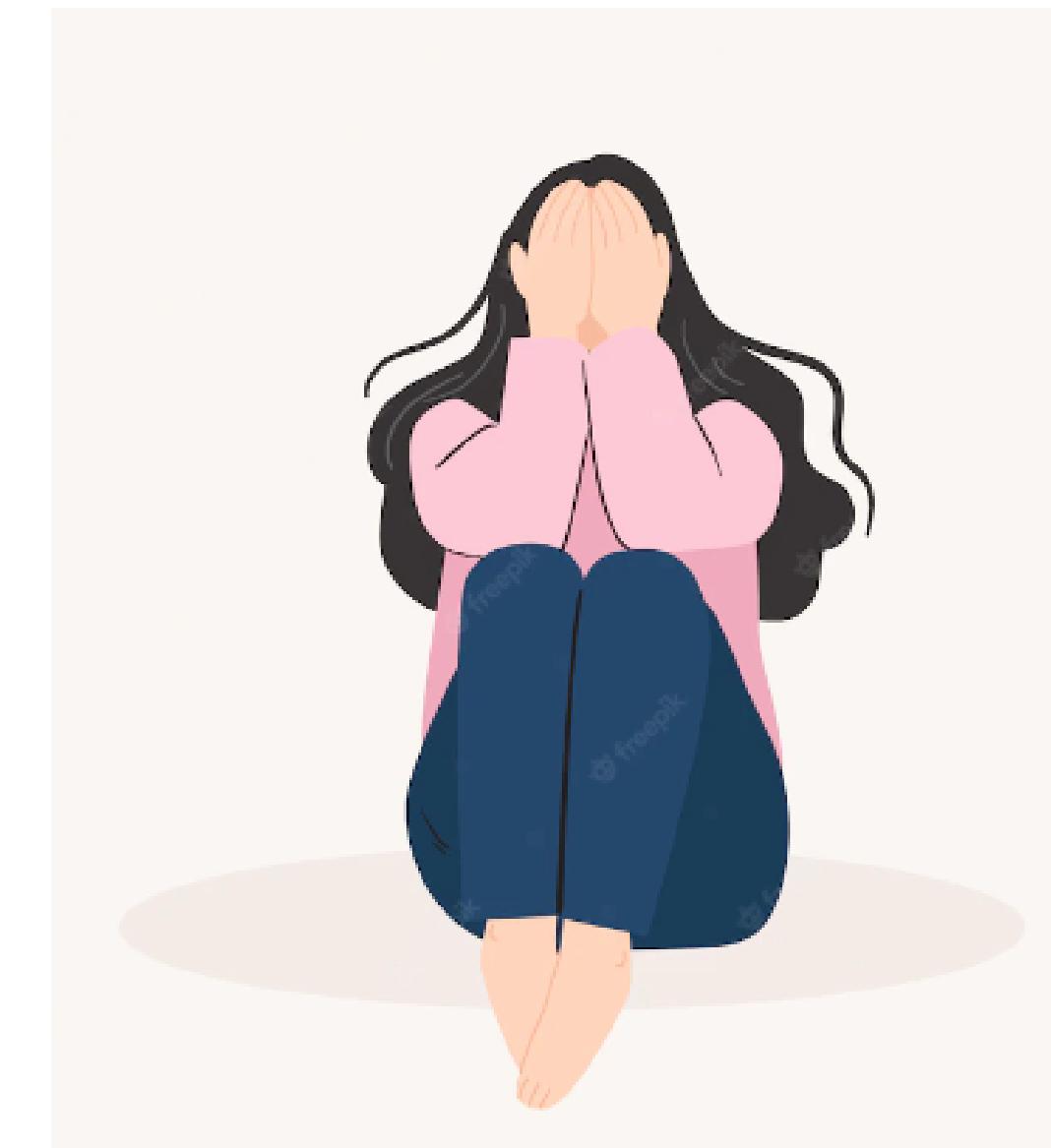


Quanto maior o nível de estresse

RECURSIVIDADE

Pior o comportamento da criança





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





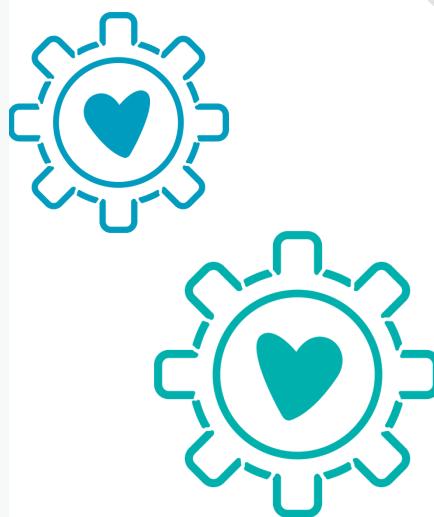
ESTRESSE OU ADAPTAÇÃO

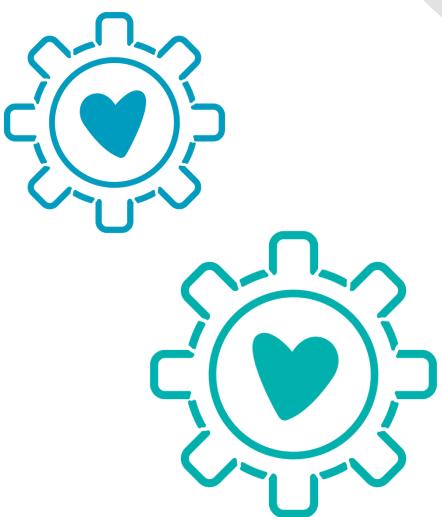


ZONA DE
CONFORTO

RESPOSTA

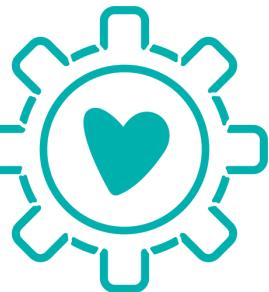
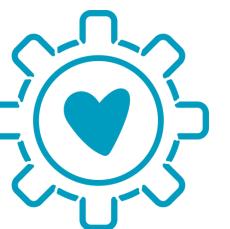
- 1. Física/Hormonal:**
Reconhecer e manejar corpo
- 2. Comportamental:**
Responsivo+ ou reativo-
- 3. Psicológica:** Equilibrada
ou desorganizada





BURNOUT

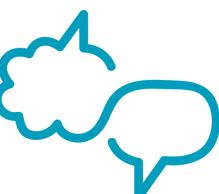
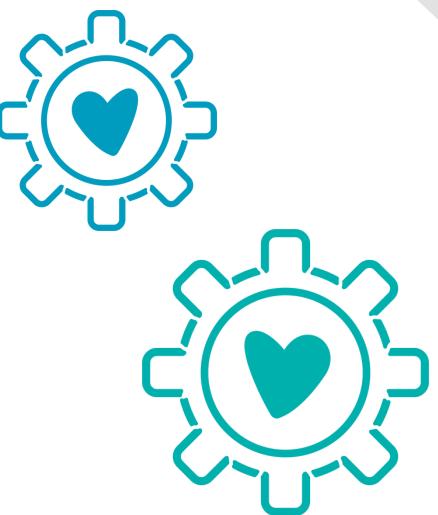
- Esgotamento físico e mental
- Distanciamento afetivo
- Falta de sentido na vida
- Ruminar
- Culpabilização
- Impotência
- distração
- Isolamento
- Ansiedade
- Depressão
- Doenças Somáticas



PALS

O QUE FAZER

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.**



PALS

INSTITUTO SINGULAR

MAYRA GAIATO

