

# Autismo: Treinamento para pais

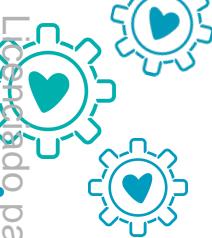
## Aula 14 - Cuidado com o cuidador

A ciência aponta que, quanto maior a autoeficácia dos pais, e quanto mais empoderados de ferramentas para lidar com as questões do autismo eles tiverem, melhor será o tratamento.

Por esse motivo, as famílias estão sempre com toda sua atenção voltada apenas para a criança. Porém, não adianta uma intervenção assim. Para conseguir apoiar o desenvolvimento das crianças, também é preciso apoiar os cuidadores. Isso é um tratamento inteligente! Quanto mais capacidade os pais tem de regular as emoções, melhor para o tratamento. A família não estando bem, influencia no recurso terapêutico da criança.

É preciso ter um suporte social, ter com quem conversar. Diminuir isolamento e possibilitar uma vida social. Pesquisas apontam que, pais que estão inseridos em grupos, com outros pais, acabam tendo mais eficácia no tratamento da criança e um menor nível de stress.

A ciência diz, que cuidadores de crianças com TEA estão muito mais suscetíveis a níveis de stress, ansiedade, depressão e dores do corpo, do que a que outros pais. Por esse motivo, é um grupo de risco para desenvolver stress, adoecimentos e pioras na qualidade de vida. Isso acontece devido aos comportamentos difíceis, crises de raiva, auto agressão e rigidez que o autismo trás. E isso, ao longo do tempo, desgasta. E pode chegar a quadros mais graves, como de depressão. Ciclos viciosos nos levam cada vez mais a situações mais difíceis. Temos que achar maneiras de transformar ciclos viciosos em ciclos virtuosos.



# Autismo: Treinamento para pais

## Aula 14 - Cuidado com o cuidador

É necessário aprender ferramentas comportamentais para lidar com situações difíceis. Desta forma, teremos ferramentais para nos ajudar e nos adaptaremos com muito mais facilidade.

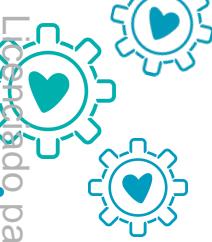
Quando conseguimos regular melhor nosso corpo, quando conseguimos respirar, tranquilizar e responder de forma mais favorável, colaboramos com harmonização do nosso ambiente. Ao invés de ser reativo, reagir com impulso.

Desta forma, conseguimos modificar nossa resposta comportamental. Se queremos melhorar a nossa habilidade de lidar com stress, precisamos cuidar do nosso corpo. Um exemplo, é fazer atividade física. Exercícios físicos melhoraram muito a capacidade de se adaptar e regular o sistema de alarme.

Com exercícios, melhoramos nossa capacidade cárdio-ventilatória e a capacidade de respirar com qualidade. Quando mudamos a maneira de oxigenar nosso corpo, estamos modificamos a sensibilidade do nosso sistema de alarme. Pessoas sedentárias prejudicam o sistema de alarme.

Situações do dia dia vão nos sobrecarregando e desgastando nossos recursos adaptativos: haverá um momento onde podemos até entrar em síndrome de burnout.

As características são: Sensação de esgotamento, mental e físico. Depois desses sintomas, para se defender desse cansaço extremo, o corpo começa a não querer se envolver tanto, se afastando das pessoas, resultando em um distanciamento afetivo. Desta forma, tudo “perde o brilho”. E a pessoa fica mais isolada e deprimida.



# Autismo: Treinamento para pais

## Aula 14 - Cuidado com o cuidador

Se a pessoa que está com burnout não fizer algo para reverter esse ciclo, é muito alta a chance de desenvolver um transtorno de ansiedade, de se deprimir alargar para um transtorno de dor crônica no copo

Os aspectos que são essenciais para entrar em Burnout e/ou níveis de stress muito grandes é ruminar. Ou seja, ficar constantemente pensando e revisitando obsessivamente pensamentos negativos.

Pessoas que tendem a ser mais ruminativas, tendem muito mais a entrar em Burnout.

Saber lidar com a Ruminação. E encontrar estratégias para parar de ficar pensando, ruminando é essencial. Uma dica para amenizar isso é fazer algum exercício físico.

Exercícios físicos é uma estratégia para fortalecer a nossa capacidade de ficar pensando obsessivamente. Nos protege muito de adoecer mentalmente.

Procure também se distrair. Busque aprender algo novo, em um contexto de um grupo. Tenha uma rotina de auto cuidado. Procure pensar um pouco em você!

Isso ajuda muito a não entrar em stress e amenizar os problemas da vida.

