**O que é o autismo?**



Existem meninos e meninas que não veem o mundo como tu. E não estamos a falar de não ver como os cegos, mas sim de não interpretar as coisas como tu fazes, de não conseguir associar alguém a chorar à dor ou tristeza, ou um riso à alegria, de não conseguir comunicar porque não liga as palavras ao que elas querem dizer. Estes meninos são autistas. Se calhar conheces algum ou tens um colega na escola que é autista.

Estes meninos precisam de ajuda para fazer coisas que para ti são simples, não porque não se consigam mexer ou falar, mas porque o cérebro deles não é capaz de processar a informação necessária para fazer estas coisas. Mas existem diversos níveis de autismo, e os meninos com um autismo ligeiro, podem, com ajuda e apoio, aprender a fazer quase tudo e levar uma vida normal.

Queres saber mais sobre o autismo? Como podes ajudar e perceber melhor os meninos autistas? Então acompanha-nos nesta aventura pela internet e encontra as respostas às tuas questões.

Será que…

O que é o autismo? Quais são as causas? É comum nas crianças? Quais são os sintomas? Posso apanhar autismo por brincar com um menino autista? Como podemos tratar o autismo?

Estas são apenas algumas questões para dar início à nossa aventura… queres mais umas sugestões?

Como é viver com o autismo?

Os autistas podem ir à escola e aprender o que eu aprendo?

Existem equipamentos especiais para autistas?

Ouvi dizer que existem tratamentos com cavalos. Os animais ajudam os autistas?

Tenho de ir para uma escola especial se for autista?

Se tens mais questões, escreve as tuas perguntas para não te esqueceres de pesquisar as respostas na Internet.

Aqui estão alguns breves dados que vão ajudar-te na tua aventura e a responder a algumas questões. Mas não te esqueças: são apenas alguns dados. Vais ter de procurar na net para encontrares todas as respostas na tua aventura.

Sabias que:

As crianças autistas, tal como todas as crianças, são diferentes no comportamento e habilidades. Todas as crianças com autismo têm sintomas diferentes, o que torna difícil diagnosticar o autismo. Um sintoma pode ser fácil de ver numa criança e não se ver noutra. Estes são alguns dos sintomas mais comuns nas crianças autistas:

* Dificuldade em relacionar-se com as outras pessoas: a maior parte das crianças autistas não gostam de ser olhadas nos olhos, nem que lhes toquem e preferem ficar sozinhas.
* Dificuldades em falar e comunicar: cerca de 4 em cada 10 crianças autistas não conseguem falar. Outras sofrem de outro problema, chamado de efeito eco, porque apenas repetem o que lhes foi dito.
* Não gostam de mudanças: as crianças com autismo gostam de rotinas, o que significa fazerem sempre as mesmas coisas da mesma maneira. Podem reagir muito mal quando alguém lhe altera as rotinas, porque deixam de saber como fazer as coisas.

## **Pronto para saber mais?**

Imagina a seguinte história: o Luís foi à casa do seu amigo Diogo, onde conheceu o irmão de quatro anos do Diogo, chamado Gil. “Olá” disse o Luís ao Gil com um sorriso. O Gil olhou para o Luís e não disse nada. Depois voltou a brincar com um brinquedo velho sem dar atenção ao Luís. O Luís disse ao Diogo: “acho que o teu irmão não gosta de mim”. “Não é culpa tua” disse o Diogo, “ele é autista.”
O Luís quis saber mais sobre o autismo para ajudar o irmão do Diogo. E tu, queres saber mais?

O que é o autismo?

O autismo altera a forma como vemos e experienciamos o mundo. Uma criança autista não interpreta as coisas ou os sentimentos como tu. É difícil para um miúdo autista relacionar-se com outros miúdos ou expressar-se através de palavras. Os miúdos autistas normalmente isolam-se num mundo deles e precisam de ajuda para comunicar.

O autismo provoca reações diferentes ao que se passa à volta. Sons que para ti são normais podem incomodar um autista, ao ponto de os levar a tapar os ouvidos. Até a sensação de ser tocado, como por exemplo quando te encostas a um amigo, pode ser muito desconfortável para um miúdo autista.

Crianças com autismo têm mais dificuldade, ou não conseguem, associar coisas. Por exemplo, quando alguém sorri, tu sabes que essa pessoa está contente ou está a ser amigável. Mas um miúdo com autismo terá dificuldade em associar o sorriso a um estado emocional da pessoa.
O mesmo se passa com as palavras. Um miúdo autista tem dificuldade em ligar as palavras ao seu significado. Imagina o que será tentar perceber o que os teus amigos estão a dizer se não souberes o que as palavras significam. É muito frustrante para uma criança tentar dizer qualquer coisa e não encontrar as palavras certas. Por isso às vezes os autistas têm acessos de muito mau humor. Não é por mal.… é apenas frustração.

Se conheces, ou já viste algum miúdo autista, deves ter reparado que parecem ter comportamentos estranhos. Podem estar sempre a bater palmas, a repetir as mesmas palavras sem parar, ter birras ruidosas ou brincar apenas com o mesmo brinquedo. A maioria dos autistas mão gostam de alterações na sua rotina. Se estão habituados a acordar a uma determinada hora, tomar o pequeno-almoço e depois brincar, não gostam de trocar a ordem das atividades. Por exemplo acordar, brincar e depois tomar o pequeno-almoço. Gostam de seguir rotinas, que são sempre iguais. É a maneira que eles encontraram de organizar um mundo que é diferente do nosso. E quem diz a rotina, diz também a forma como os objetos ou brinquedos devem ser arrumados da maneira deles. E ficam muito chateados se alguém mudar essa ordem.

Quando um miúdo tem autismo, o cérebro dele tem dificuldade em realizar um trabalho muito importante: que o mundo faça sentido. O teu cérebro está sempre a interpretar os cheiros, os sons, as imagens e todas as sensações que chegam através dos cinco sentidos. Se o teu cérebro não conseguir interpretar estas sensações, vais ter dificuldades em andar, falar, ir à escola, relacionares-te com outras pessoas e fazeres as coisas normais do quotidiano.

O autismo pode ser ligeiro, afetando apenas parte da vida quotidiana, ou ser mais profundo, tornando a pessoa muito mais dependente dos outros.

O que causa o autismo?

O autismo afeta cerca de 1 em cada 150 miúdos, mas ninguém sabe ainda qual a causa. Alguns cientistas pensam que existem crianças com maior probabilidade de ter autismo porque já existe ou existiu alguém autista na família. Esta é uma explicação genética. Mas existem crianças que são autistas sem nunca ter havido ninguém autista na família. O cérebro humano é muito complicado, por isso determinar a causa exata do autismo é muito difícil.

O cérebro tem mais de 100 biliões (leste bem... biliões) de células nervosas, chamadas neurónios. Cada neurónio pode ter centenas ou milhares de ligações que levam mensagens a outros neurónios ou células nervosas. As ligações e os mensageiros químicos, chamados neurotransmissores, permitem aos neurónios em várias partes do cérebro – as partes que ajudam a ver, sentir, mexer, recordar e muito mais - a trabalharem em conjunto.

Por alguma razão, algumas destes neurónios e ligações numa criança com autismo não se desenvolveram corretamente ou ficaram danificadas. Normalmente estes problemas acontecem nas partes do cérebro ligadas á comunicação, emoções e sentidos.

Como é diagnosticado o autismo

Perceber se uma criança é autista pode ser difícil. Normalmente, são os pais os primeiros a suspeitar que algo se passa. Talvez a criança já tenha idade para começar a falar e não o faz, talvez não demonstre interesse pelas outras pessoas ou tem comportamentos estranhos. O problema é que o autismo não é a única explicação para estes problemas. Uma criança com problemas de audição também vai ter dificuldade em aprender a falar.

A juntar a isto, os testes de laboratório normalmente também são normais em crianças autistas. No entanto, os médicos fazem estes testes para excluir outras doenças ou problemas. Estes testes incluem análises ao sangue, urina, audição, ondas cerebrais, teste de QI (quociente de inteligência, embora o resultado destes testes não seja conclusivo).

Muitas vezes, reúne-se uma equipa de especialistas de várias áreas para determinar se a criança é autista. Esta equipa pode ser formada por pediatras, neurologistas pediátricos, especialistas em desenvolvimento infantil e terapia da fala, psicólogos e psiquiatras infantis, etc. Esta equipa vai estudar como a criança brinca, aprende, comunica e se comporta. As informações dadas pelos pais também são estudadas. Depois de terem toda esta informação, os especialistas podem decidir se a criança tem autismo ou outro problema.

Como podemos tratar o autismo?

Infelizmente não existe cura para o autismo, mas os médicos, terapeutas, pais e professores podem ajudar as crianças com autismo a ultrapassar ou a ajustarem-se às dificuldades. Quanto mais cedo a criança começar a terapia para o autismo melhor.

As crianças são diferentes e têm necessidades diferentes, mas aprender a comunicar é um primeiro passo fundamental. Aprender a falar pode ser complicado para as crianças autistas, mas não é impossível. Muitos miúdos autistas percebem melhor as palavras quando as veem, por isso os terapeutas ensinam os miúdos a comunicar com a ajuda de imagens ou mesmo com linguagem gestual (não confundas com a língua gestual dos surdos, aqui falamos mesmo de gestos, alguns mais simples, como o apontar, outros mais complexos). Este método ajuda os miúdos autistas a aprender outras coisas e muitos acabam mesmo por aprender a falar.

Os terapeutas também ensinam coisas que tu podes achar simples e banais, mas que fazem toda a diferença na qualidade de vida de um autista. Por exemplo, cumprimentar uma pessoa, seguir direções, escovar os dentes, comer sozinho, etc. Existem também terapias próprias para crianças autistas que são mais ativas e têm dificuldade estar sossegadas ou controlar o mau-humor. E por vezes, têm mesmo de tomar medicamentos para controlar o temperamento e comportamento.

Crianças com autismo ligeiro podem mesmo ir à escola normalmente, mas a maioria precisa de uma escola especial, mais calma, com professores especiais.

Viver com o autismo

Muitas crianças com autismo ligeiro vão crescer e ser capazes de viverem a sua vida de forma quase autónoma. Mas aqueles com autismos mais profundos vão sempre precisar de ajuda. Mas não te esqueças, todas as crianças autistas podem ter uma vida feliz se tiverem o apoio e amor dos pais, irmãos, família, médicos, professores e colegas.

## **Sítios para pesquisar**

Ainda existem muitas questões por responder e descobrir. Alguns sítios estão em inglês, por isso pede ajuda aos teus pais ou professores. Cada um dos sítios apresenta uma parte da informação que precisas… e como tudo na internet, vais encontrar outras ligações, outros destinos

[Cadin](http://www.cadin.net/)Lê um texto bastante completo sobre o autismo. Se precisares de ajuda para perceber tudo pede aos teus pais ou professores. Aproveita para navegar um pouco no sítio e descobrir mais sobre o autismo, outras deficiências mentais e as atividades do Cadin.

[Federação Portuguesa de Autismo](http://www.appda-lisboa.org.pt/)
Navega no sítio da Federação Portuguesa de Autismo e descobre as várias iniciativas sobre o autismo, aprende mais sobre o tema, vê o que está a ser feito por todo o país.

[Autismo na Wikipedia](https://pt.wikipedia.org/wiki/Autismo)
Para um saber enciclopédico, nada melhor do que consultares o artigo sobre o autismo na Wikipedia. Aqui podes encontrar ligações para outros artigos e perceber como tudo se conjuga.

[CDC's Autism Information Center](http://www.cdc.gov/ncbddd/autism/index.htm)
Apesar de estar apenas em inglês, neste sítio podes encontrar muitas das respostas às tuas questões. Um sítio bastante completo, com muitas ligações para explorares.

## **Mais sítios divertidos**



Quem disse que aprender não era divertido? Nestes sítios podes aprender enquanto participas nas atividades e jogos ao teu dispor. Mas atenção, alguns destes sítios estão em inglês, por isso já sabes: pede aos teus pais ou professores ajuda. Quem sabe se eles também não aprendem algo novo.

[Center for Disability Information & Referral: Disability Awareness for Youth](http://www.iidc.indiana.edu/cedir/kidsweb/Booknook/booknook.html)

Vê diversos textos sobre o autismo e outras deficiências mentais.