

Dicas para promover a comunicação (*National Autistic Society*)

Retirado de: <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/communication/tips>

As nossas dicas podem ajudá-lo a comunicar mais efetivamente com uma pessoa com autismo, quer seja o seu filho, um colega de trabalho, ou um amigo.

Chamar e manter a sua atenção

- **Use sempre os seus nomes no início**, para eles saberem que estamos a falar com eles.
- **Assegure-se de que eles estão a prestar atenção** antes de fazer uma pergunta ou de dar uma indicação. Os sinais de que alguém está a prestar atenção serão diferentes para diferentes pessoas.
- **Use os seus passatempos e interesses**, ou a atividade em que estão nesse momento empenhados, para os envolver.

Processamento de informação

Uma pessoa com autismo pode ter dificuldade em filtrar a informação menos importante. Se houver demasiada informação, pode ocorrer uma “sobrecarga”, que impedirá o processamento de mais informações. Para ajudar:

- Diga menos, e diga-o devagar.
- Use palavras-chave específicas, repetindo-as e realçando-as.
- Faça pausas entre as palavras e entre as frases, para dar à outra pessoa tempo para processar o que lhe disse e para lhe dar a oportunidade de pensar numa resposta.
- Não use demasiadas perguntas.
- Use menos comunicação não verbal (e. g., contacto ocular, expressões faciais, gestos, linguagem corporal).

- Use [ajudas visuais](#) (e. g., símbolos, horários, [histórias sociais](#)), se apropriado.
- Esteja consciente do meio ambiente (barulhento/povoado) em que se encontra. As diferenças sensoriais podem estar a afetar a quantidade de informação que alguém processa.

Evitar perguntas abertas

- Faça perguntas curtas.
- Faça apenas as perguntas mais necessárias.
- Estructure as suas perguntas, e. g. pode oferecer opções ou escolhas.
- Seja específico. Por exemplo, pergunte “Gostaste do almoço?” em vez de “Como correu o teu dia?”

Formas de pedir ajuda

Se apropriado, dê às pessoas com autismo um cartão de ajuda visual para pedir ajuda.

Ser claro

Evite usar a ironia, o sarcasmo, a linguagem figurada, as perguntas retóricas, as frases idiomáticas ou os exageros, uma vez que as pessoas com autismo podem interpretá-los literalmente. Se fizer uso deles, explique o que disse e seja claro sobre aquilo que realmente quis dizer.

Comportamento perturbado

- Use um [diário do comportamento](#) para descobrir se o comportamento é uma forma de a pessoa com autismo lhe dizer alguma coisa.
- Sugira outras formas de dizer “não” ou para”.

Reações a “não”

- Tente usar uma palavra ou um símbolo diferente.
- As pessoas com autismo podem ficar confusas quanto à razão por que lhe disse “não”. Se se trata de uma atividade que podem fazer mais tarde nesse dia ou nessa semana, tente mostrar isto num horário.
- “Não” é frequentemente usada quando está a pôr-se a si mesmo ou a outra pessoa em perigo. Se se trata de uma questão de segurança, procure encontrar formas de explicar o perigo e a segurança.
- Se está a dizer “não” porque alguém está a comportar-se de forma não apropriada, pode querer alterar a sua reação ao seu comportamento. Tente não gritar ou dar demasiada informação, uma reação calma pode ajudar a reduzir este comportamento com o tempo.
- Estabeleça fronteiras claras, e explique porquê e onde é aceitável e não é aceitável comportar-se de certas maneiras.