

Click to prove
you're human



Quanto tempo dura uma crise de autismo

O transtorno do espectro autista (TEA) é uma condição que afeta o desenvolvimento da criança, manifestando-se em diferentes graus e formando um amplo espectro de características e comorbidades. Dentre os desafios enfrentados por indivíduos com autismo, as crises emocionais são um dos fatores que mais complexificam o cotidiano, tanto do portador quanto da família. Este artigo busca esclarecer a duração e a natureza dessas crises, bem como oferecer orientações práticas para lidar com elas.As crises de autismo podem ser compreendidas como episódios em que a pessoa com TEA demonstra um aumento extremo de estresse, frustração ou ansiedade. Essas crises podem se manifestar de diversas maneiras, como agressão verbal, comportamento auto-infligido, crises de choro ou fugas. O desencadeamento dessas crises geralmente está relacionado a mudanças no ambiente, dificuldades na comunicação ou até mesmo a uma sobrecarga sensorial.A duração de uma crise de autismo pode variar significativamente de um indivíduo para outro. Em alguns casos, os episódios podem durar apenas alguns minutos, enquanto em outros, podem se estender por várias horas. É importante notar que a intensidade e a duração da crise podem depender de diversos fatores, incluindo:Nível de Estresse: Quanto maior o estresse que a pessoa está enfrentando, maior a probabilidade de que a crise se torne mais prolongada.Habilidades de Comunicação: Indivíduos que possuem dificuldades de comunicação podem experimentar crises mais longas, pois não conseguem expressar suas necessidades ou desconfortos.Comorbidades: Condições associadas como ansiedade ou depressão podem potencializar a duração das crises.Fatores que influenciam a DuraçãoOs fatores que impactam a duração das crises incluem:Variáveis Ambientais: Ruídos elevados, mudanças nas rotinas diárias ou mudanças de ambiente podem ser gatilhos que intensificam a crise, prolongando seu desfecho. Criar um ambiente previsível e seguro pode ajudar a prevenir o surgimento de crises.Interações sociais: Estímulos sociais, tanto positivos quanto negativos, podem influenciar a intensidade da crise. Interações que são percebidas como ameaçadoras podem fazer com que a crise se agrave.Sensibilidade Sensorial: Muitas pessoas com TEA são hipersensíveis a estímulos sensoriais, como texturas, luzes ou sons, e isso pode desencadear crises. Um ambiente mais controlado e menos estimulante pode auxiliar na redução das crises.Como Lidar com as Crises de AutismoLidar com crises de autismo é desafiador, mas existem estratégias que podem ser eficazes. Aqui estão algumas técnicas que podem ajudar a gerenciar esses episódios.Crie um Ambiente SeguroUm ambiente seguro é crucial. Remova objetos que possam causar ferimentos e assegure que a pessoa esteja em um espaço que minimize riscos físicos. Um ambiente controlado e familiar pode ajudar a acalmar a pessoa durante uma crise.Técnicas de Redução de EstresseTécnicas como respiração profunda, visualizações ou música suave podem ser úteis para acalmar a pessoa durante uma crise. A inclusão de rotinas de relaxamento na vida diária pode ajudar a prevenir crises.Intervenção RápidaQuando uma crise começa a se desenvolver, intervenções rápidas podem ser essenciais. Isso pode incluir a utilização de técnicas que a pessoa já conhece ou um método de distração que lhe agrada.Estratégias de Prevenção de CrisesPrevenir crises de autismo é possível através de uma série de abordagens. Abaixo, estão listadas algumas estratégias que foram eficazes para muitas famílias.Estabeleça RotinasRotinas diárias ajudam a criar um senso de segurança e previsibilidade. Graças à previsibilidade, a pessoa pode se sentir menos ansiosa em relação ao que está por vir, diminuindo a probabilidade de uma crise.Educação e Desenvolvimento de Habilidades SociaisTrabalhar em habilidades de comunicação e sociais pode empoderar a pessoa com TEA e expressar seus sentimentos e necessidades, reduzindo possíveis frustrações que podem levar a crises.Consultoria e TerapiasBuscar a ajuda de profissionais, como terapeutas ocupacionais e psicólogos, pode resultar em estratégias personalizadas e apoio emocional tanto para a pessoa com autismo quanto para seus familiares.O Papel da Família na Gestão de CrisesA família desempenha um papel fundamental na vida de uma pessoa com autismo, especialmente durante situações de crise. É imperativo que os familiares se mantenham informados sobre o TEA e desenvolvam empatia e compreensão em relação às dificuldades enfrentadas pelo membro da família.Comunicação EficienteUma comunicação clara e eficaz é essencial. Incentivar a expressão dos sentimentos, mesmo que de maneiras não verbais, pode facilitar a compreensão das necessidades da pessoa e, consequentemente, a prevenção de crises.Apoio EmocionalO apoio emocional é fundamental. Criar um espaço onde a pessoa se sinta aceita e compreendida pode atuar eficazmente na redução da intensidade e duração das crises.ConclusãoAs crises associadas ao transtorno do espectro autista podem ser desafiadoras, tanto para os indivíduos afetados quanto para suas famílias. A compreensão da natureza dessas crises e a implementação de estratégias de gerenciamento eficazes podem resultar em uma qualidade de vida significativamente melhor. Ao trabalhar em conjunto para entender e apoiar as necessidades da pessoa com autismo, é possível reduzir a frequência e a intensidade das crises.FAQ1. Qual é a melhor forma de abordar uma crise de autismo?Abordagens incluem assegurar um ambiente tranquilo, usar técnicas de relaxamento e, se necessário, permitir que a pessoa tenha espaço até que a crise diminua.2. Crises de autismo podem ser evitadas?Embora não seja possível evitar todas as crises, estratégias como criar rotinas claras e trabalhar habilidades comunicativas podem ajudar na prevenção.3. O que fazer depois de uma crise?Após uma crise, é importante proporcionar um espaço seguro e acolhedor para a pessoa se recompor. Conversar sobre o que aconteceu pode ajudar, mas deve ser feito quando a pessoa estiver pronta.4. Quando devo procurar ajuda profissional?Se as crises se tornarem frequentes ou intensas, procurar a orientação de um profissional de saúde mental é essencial para entender melhor as causas e personalizar as intervenções.ReferênciasAmerican Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.Pisula, E., & Dykalski, P. (2019). Disability and Society.Ozonoff, S., Dawson, G., & McPartland, J. C. (2015). A Parent's Guide to Asperger's Syndrome and High-Functioning Autism. New York: The Guilford Press. O tempo está de passagem... É em sua região, muitas famílias e profissionais já estão dando o próximo passo com o Conecta Autismo. Você também pode!
PODCAST Autismo falou sobre o nosso material... ouça
Se você ou alguém que você conhece tem autismo, é importante estar bem informado sobre essa condição para poder lidar da melhor forma possível com as crises que podem surgir. Muitas vezes, surgem mitos e equívocos sobre a duração das crises de autismo, o que pode levar a mal-entendidos e dificuldades no momento de prestar ajuda. Neste artigo, vamos desvendar a verdade sobre quanto tempo realmente dura uma crise de autismo e oferecer dicas sobre como lidar com esses momentos com compreensão e empatia. Descubra a verdade sobre a duração das crises de autismo As crises de autismo podem variar em duração de acordo com cada indivíduo e a intensidade da situação. Não há um tempo padrão ou fixo para a duração de uma crise, já que cada pessoa com autismo reage de maneira única a determinados estímulos ou situações desencadeantes. Algumas crises podem durar apenas alguns minutos, enquanto outras podem se estender por horas. É importante lembrar que a duração da crise não determina a gravidade da situação, e que o mais importante é oferecer apoio e compreensão durante todo o processo. Mitos desvendados: quantas horas duram as crises de autismo Um dos mitos mais comuns sobre as crises de autismo é que elas duram horas a fio, o que nem sempre é verdade. Como mencionado anteriormente, a duração das crises pode variar significativamente e não há um padrão definido. É fundamental desmistificar essa ideia e entender que o tempo de duração de uma crise não define a gravidade do quadro. Ao invés de focar no tempo que a crise está acontecendo, é essencial prestar atenção às necessidades da pessoa com autismo e oferecer suporte emocional e prático durante o episódio. Assim, será possível ajudar de forma mais eficaz e respeitosa. Saiba como lidar com crises de autismo e ajudar seu ente querido Para ajudar seu ente querido durante uma crise de autismo, é fundamental manter a calma, oferecer apoio emocional, e criar um ambiente seguro e acolhedor. Tente identificar possíveis gatilhos que possam estar desencadeando a crise e evite estimulá-los ainda mais. Se a pessoa com autismo sentir-se confortável com isso, ofereça abraços ou toques suaves para acalmar. Lembre-se de que cada indivíduo é único e pode responder de maneira diferente, por isso é importante respeitar as preferências e limites de cada um. Ao desvendar a verdade sobre a duração das crises de autismo e oferecer orientações sobre como lidar com esses momentos, esperamos ter ajudado a esclarecer dúvidas e a promover uma maior compreensão sobre essa condição. Com empatia, paciência e conhecimento, é possível oferecer o suporte necessário para que as pessoas com autismo se sintam acolhidas e respeitadas em todos os momentos. Lembre-se sempre de buscar informações atualizadas e de contar com o apoio de profissionais especializados para lidar da melhor forma possível com as crises de autismo. Juntos, podemos construir um ambiente mais inclusivo e acolhedor para todos. Leia também: crise no autismo Uma das principais características do Transtorno do Espectro Autista (TEA) é a dificuldade em processar muitos estímulos, por causa da sensibilidade sensorial. Sejam por ruídos, luzes ou cheiros, autistas podem se sentir sobrecarregados e, consequentemente, entrarem em uma espécie de colapso emocional e psicológico. Ambientes barulhentos, dias movimentados ou quebra de rotina podem gerar respostas de “desligamento” ou “explosão” em pessoas diagnosticadas com TEA. Essas crises são nomeadas como shutdown e meltdown. “É como em um jogo que você joga muito, o console fica sobrecarregado e pode desligar. Se eu não tenho tudo previamente explicado, eu passo mal, desligo totalmente”, descreve a estudante Ania Martins Fontes, que recebeu o diagnóstico de autismo aos 19 anos de idade. Em um shutdown, as pessoas autistas podem apresentar dificuldades na comunicação e se distanciar do ambiente. Nesses momentos, o recurso terapêutico utilizado por Ania é o Boris, um cão de assistência. “Ele é treinado para fazer terapias de pressão que acalmam o sistema nervoso”, relata. “Lembro de quando o Boris chegou, eu amanchei grudada na porta do quarto dos meus pais chorando por ter crise, não saber me expressar, e ao mesmo tempo não querer atrapalhar o sono deles”, acrescenta a estudante. “Sobrecarga discreta” Diagnosticada aos 27 anos, a psicóloga Kmylla Borges afirma que durante um shutdown, costuma ficar com o corpo paralisado, com o “olhar vazio” e sentindo muito cansaço. Nessas crises, as emoções são internalizadas – fato que contribui para que o sofrimento passe despercebido ou até mesmo descreditado pelos outros. “Nesses momentos, geralmente eu preciso dormir, sinto um cansaço extremo e muito sono. Ou apenas ficar em um ambiente silencioso, sem barulho e pouca luz. As pessoas podem auxiliar dando previsibilidade, e observando alguns sinais que podem servir alerta, como ansiedade ou desconforto”, pontua. Kmylla Borges: “Hoje eu tenho 32 anos, e só tive a confirmação da condição aos 27 anos de idade. Depois de muito procurar me entender, encontrei adultos falando sobre terem recebido o diagnóstico de autismo na vida adulta” Arquivo pessoal Lucas Pontes: “Recebi o diagnóstico de depressão, ansiedade e, posteriormente, a maior resposta, para tudo que eu me questionei durante toda vida, o autismo” Arquivo pessoal Ania Martins: “Tenho muita rigidez cognitiva e se as coisas são diferentes doque eu espero, meu cérebro não aguenta e explode em crise” Arquivo pessoal O psicólogo Lucas Pontes, também diagnosticado autista, lembra que cada pessoa vivencia a crise por meio de sintomas diversos. No entanto, a sensação de fraqueza é comumente relatada pelos indivíduos com TEA. “Passo a ter dificuldade em me movimentar e tudo fica mais intenso, de forma negativa. Durante e pouco após a crise, eu, geralmente, não consigo me comunicar através da fala e levo um bom tempo para me recuperar”, diz. Lucas foi diagnosticado em 2018, aos 20 anos. Segundo ele, após o diagnóstico as crises foram ficando mais raras. “Entendendo melhor o meu funcionamento, respeito meus limites. Apesar dos sinais claros na minha infância, das comuns implicações do autismo na minha adolescência e da busca constante por uma resposta para as minhas dificuldades e peculiaridades, os profissionais costumavam descartar o diagnóstico com base em preconceitos e mitos, como pelo fato de eu falar bem, ser ‘inteligente’, e coisas do tipo. Após encontrar profissionais da neurologia e psiquiatria, atualizados e especializados na área, e realizar o processo de avaliação, eu recebi o diagnóstico de depressão, ansiedade e, posteriormente, a maior resposta, para tudo que eu me questionei durante toda vida, o autismo”, lembra Lucas. “Crise explosiva” Diferentemente do shutdown, o meltdown é caracterizado pelas emoções intensas e externalizadas. Para Ania Martins, meltdown é como uma pressão forte na cabeça. “Ocorre com quebra de rotina ou sobrecarga sensorial, tenho muita rigidez cognitiva e se as coisas são diferentes do que eu espero, meu cérebro não aguenta e explode em crise”, descreve a estudante de neuropsicologia. Durante essas crises, os autistas podem chorar, gritar, além de ter movimentos bruscos e involuntários. “Em mim, essas deixaram de ser frequentes a partir da minha infância. Na época, questões envolvendo minha rigidez cognitiva, imprevisibilidade, dificuldades em expressar o que eu estava sentindo e impactos emocionais, eram os principais motivos. Me ajudava estar perto de alguém em quem eu confiava, assim como me afastar das outras pessoas e estímulos. Em alguns casos, era necessário que alguém me segurasse para que eu não me machucasse”, destaca Lucas. Como ajudar autistas em crise? Os psicólogos Lucas Pontes e Kmylla Borges elencam algumas dicas de como ajudar autistas em momentos de crise. Demonstrar apoio, ser compreensivo e dar espaço são algumas das principais maneiras de agir durante um shutdown ou meltdown. Veja outras recomendações: Leve a pessoa autista para um lugar tranquilo; Entenda que algumas pessoas preferem ficar sozinhas e outras gostam da companhia e até do contato físico; Observe sinais que podem servir de alerta, como ansiedade ou desconforto; Verifique se há a possibilidade de a pessoa se machucar e retire objetos de perto para minimizar os riscos de acidentes; Pergunte para a pessoa como gostaria de ser acolhida e o que pode ser feito para ajudá-la; Fique atento a quantidade de perguntas, pois em situações estressantes, a pessoa pode não estar em condições de responder com clareza e isso pode deixá-la mais ansiosa; No lugar das muitas perguntas, dê previsibilidade e orientações claras para a pessoa poder se regular emocionalmente. O que é autismo? Segundo o DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), o autismo é um transtorno de neurodesenvolvimento e possui três níveis, que vão sendo classificados de acordo com a maior ou menor necessidade de suporte. As causas do TEA ainda não são totalmente conhecidas, mas a explicação mais aceita é a interação de fatores genéticos e ambientais. Segundo dados do Centro de Controle de Prevenção e Doenças (CDC, na sigla em inglês), uma em cada 36 crianças de 8 anos são autistas nos Estados Unidos. No Brasil, ainda não há dados consolidados sobre o transtorno, mas se as proporções deste levantamento norte-americano forem aplicadas à população brasileira, há cerca de 6 milhões de autistas no país. O transtorno do espectro autista (TEA) não é uma doença – e também não tem cura. Portanto, o conceito da neurodiversidade, criado pela socióloga australiana Judy Singer, e que se refere às variações naturais do cérebro de cada indivíduo, é defendido pela comunidade autista, pois traz uma perspectiva mais inclusiva sobre o transtorno. Nesse sentido, os autistas são chamados de neurodivergentes e os não-autistas de neurotípicos (denominações utilizadas para não propagar a noção de “normalidade” e “anormalidade”, pois são excludentes). Receba notícias no WhatsApp Receba notícias no Telegram Dê a sua opinião! O Correio tem um espaço na edição impressa para publicar a opinião dos leitores pelo e-mail sreadat.df@dabr.com.br Ir para o conteúdo Abrir a barra de ferramentas Ir para o conteúdo Berrini Av. Engenheiro Luís Carlos Berrini, 550 - 12º andar, Cj 121 - ItaimSão Paulo - SP - Cep: 04.571-925Telefone: 11 2369-9808 / 11 98801-6675Carrão Rua Tijuco Preto, 1620 - CarrãoSão Paulo - SP Cep: 03.316-000Telefone: 11 2371-6778 / 11 98801-6395Joinville Rua Blumenau, 1301 - 1º andar - AméricaJoinville - SC - CEP: 89.204-251Telefone: 47 98891-3586Unidade Corporativa Rua Serra de Japi, 1526 - Vila Gomes CardimSão Paulo - SP - CEP: 03.309-000 Imagine a situação de uma criança autista que, após passar por uma crise intensa, fica quieta, em isolamento. Em uma visão superficial, podemos pensar “ufa, o pior já passou!” e imaginar que a criança está apenas lidando com o cansaço após a crise. “Meltdown” e “shutdown” são tipos diferentes de crise e que exigem tipos diferentes de estratégia para serem reguladas. “Meltdown” é uma combinação de termos do inglês que significa, no sentido literal, “derretimento”, mas pode ser traduzida para o português simplesmente como “colapso nervoso”. A crise meltdown é externalizada, ou seja, a pessoa coloca seus sentimentos para fora, expressando-se diretamente por meio de gritos, choros, tremores e demais comportamentos agressivos consigo ou com os outros. Nesse caso, há aumento notável da frequência cardíaca e a pessoa perde a capacidade de controle sobre si mesmo e sobre os seus sentidos. Uma grande mistura entre confusão e ansiedade. Já o “shutdown” é uma combinação de termos do inglês que significa, no sentido literal, “desligamento”. Assim como o “meltdown”, também é uma crise desencadeada pela sobrecarga sensorial, emocional e social. Porém, a principal diferença, é que a crise shutdown acontece de forma internalizada. A pessoa desliga, fica travada, em estado catatônico, como se não tivesse forças para fazer ou pensar em mais nada. Geralmente pode ocorrer após uma crise externalizada e durar muito mais tempo, então, atenção: os prejuízos desse tipo de crise podem durar dias e até semanas. Necessidade de isolamento; Necessa e falta de energia; Ao contrário das birras, que geralmente acontecem em torno de um objetivo específico, a criança não controla as crises meltdown e shutdown. Por exemplo, essas crises não acabam “magicamente” se você oferecer um brinquedo. É uma resposta involuntária do organismo. Sabendo a diferença entre os tipos de crise meltdown e shutdown, o que pode ser feito para regulá-las? Em primeiro lugar, tenha calma. Desesperar-se junto com a pessoa em crise só agravará a situação. É preciso respirar fundo e observar a situação para entender com clareza o que está acontecendo e encontrar uma solução. A partir daí, é importante levar a criança para um ambiente seguro, sem possíveis riscos para a segurança. Também tente reduzir os estímulos sensoriais, como abaixar o volume e reduzir a iluminação. Em um ambiente mais seguro e com menos estímulos, agora é a hora de dar espaço para a criança. Apenas toque ou contenha a criança se ela oferecer risco para si mesma ou para outras pessoas. Priorize frases curtas, simples e diretas, que permitam uma comunicação mais simples e eficiente. Perguntas com respostas de “sim” e “não” são o suficiente. Sua presença pode acontecer de forma silenciosa. Também é importante saber reconhecer os sinais que antecedem uma crise. Cada pessoa autista tem o seu comportamento específico, mas os principais sinais mais comuns são: -Aumento de estereotípias; -Dificuldade para elaborar raciocínios; -Comportamento excessivamente quieto ou falante. E caso as crises aconteçam com uma grande frequência, é preciso investigar por meio de apoio profissional especializado. O tempo está passando... E em sua região, muitas famílias e profissionais já estão dando o próximo passo com o Conecta Autismo. Você também pode!
PODCAST Autismo falou sobre o nosso material... ouça
O autismo é um transtorno do neurodesenvolvimento que afeta a comunicação e interação social das pessoas que o possuem. Um dos aspectos mais desafiadores do autismo são as crises que podem ocorrer, deixando os cuidadores e familiares muitas vezes sem saberem como lidar. Neste artigo, vamos explorar a verdade sobre quanto tempo dura uma crise de autismo e como podemos lidar com elas de forma eficaz. A verdade sobre a duração das crises de autismo As crises de autismo podem variar em duração e intensidade dependendo da pessoa e do contexto em que ocorrem. É importante ressaltar que cada indivíduo autista é único e pode reagir de maneira diferente às situações desencadeantes. Por isso, não existe um tempo exato ou padrão para a duração de uma crise de autismo. Algumas crises podem durar apenas alguns minutos, enquanto outras podem se estender por horas. Descubra o tempo médio de uma crise de autismo Embora não haja um tempo médio exato para a duração de uma crise de autismo, estudos e relatos de especialistas indicam que a maioria das crises tende a durar entre 20 minutos a uma hora. No entanto, é importante lembrar que cada caso é único e a duração pode variar significativamente. É essencial observar e entender os padrões de comportamento da pessoa autista para melhor antecipar e lidar com as crises de forma eficaz. Entenda como lidar com as crises de forma eficaz Para lidar com as crises de autismo de forma eficaz, é fundamental que os cuidadores e familiares estejam preparados e saibam como agir diante dessas situações. É importante manter a calma, oferecer conforto e segurança à pessoa autista durante a crise, além de tentar identificar e remover possíveis gatilhos que possam estar desencadeando o comportamento. Buscar a orientação de profissionais especializados e desenvolver estratégias de comunicação e regulação emocional também são essenciais para ajudar a pessoa autista a superar a crise de forma mais tranquila e segura. Em resumo, a duração de uma crise de autismo pode variar de acordo com o indivíduo e a situação, mas estar preparado e saber como lidar com as crises de forma eficaz é crucial para garantir o bem-estar e a segurança da pessoa autista. Ao compreender a verdade sobre quanto tempo dura uma crise de autismo e adotar estratégias adequadas de intervenção, podemos contribuir para o desenvolvimento e qualidade de vida das pessoas com autismo. Juntos, podemos criar um ambiente mais inclusivo e acolhedor para todos. Leia também: Construção para crianças com autismo: estimule o desenvolvimento!