FATIGOMETRO

Ferramenta criada por Patricia Pereira

Eu me sinto bem.

Continuo as atividades e o descanso

Ao nível do **corpo**, sinto-me com realizar as atividades que gosto. Sinto-me leve e capaz de me movimentar quando necessário.

As minhas **experiências sensoriais** são fáceis de tolerar. Sinto-me desperta e tenho maioritariamente experiências sensoriais agradáveis ou toleráveis.

Mentalmente, tenho planos para o futuro e sinto-me confiante nas minhas capacidades. A minha memória, atenção e outras habilidades cognitivas funcionam normalmente.

Socialmente, estou disponível para interagir com pessoas de quem gosto, respeitando meus limites pessoais.

Está a ficar mais difícil

Programar descanso

Tenho dores (dores de cabeça, de barriga, etc) no meu **corpo.** O meu sono e apetite começam a desregular-se. Tenho menos energia do que o normal e posso me sentir lento.

A minha **sensibilidade sensorial** está a tornar-se mais acentuada. Os estímulos sensoriais estão cada vez mais difíceis de tolerar.

Mentalmente, os meus pensamentos estão mais lentos ou mais rápidos. Os projetos parecem mais difíceis de concluir. Tenho mais dificuldade em usar a memória, atenção ou outras habilidades cognitivas (ex: mais dificuldade de concentração, mais esquecimentos e mais perda de palavras).

Socialmente, estou menos disponível para conversar. Preciso de mais tempo sozinho. As interações sociais são mais difíceis do que o normal. Tenho mais dificuldade em perceber os outros.

Só consigo lidar com urgencias

Preciso descansar urgentemente.

Meu **corpo** está lento, pesado ou dorido. Acordo cansado e sem energia para as atividades que gosto. Sinto dores físicas, uma sensaçao de pressão ou febre. Não tenho energia.

Minha **sensibilidade sensorial** é muito acentuada/difícil de controlar. Apenas penso em fazer uma pausa ou em isolar-me.

Mentalmente, tenho emoções fortes e desagradáveis. Estou confuso, tenho *brain fog*. Sinto que tenho menos capacidades para pensar (ex: memória, atenção). A minha autoimagem está pior e/ou comecei a ter pensamentos suicidas. Sinto vontade de parar tudo.

As **interações sociais** são dolorosas e evito-as mais do que o habitualmente. É mais difícil de comunicar e sinto mais vontade de estar sozinho. Por vezes posso sentir-me desconectado.

Eu não aguento mais.

Descanso obrigatório

Ponto de ruptura: possível crise autista

Sinto o meu **corpo** letárgico, pesado e sem energia. Tenho dores, náuseas, tremores e outras sensações desagradáveis. Às vezes, sinto-me completamente desconectado das minhas sensações corporais.

A minha **sensibilidade sensorial** é tão insuportável que eu posso desligar-me completamente ou explodir. O mundo me agride.

Mentalmente, estou sobrecarregado e desorientado. Sinto-me fora de controle. Posso ter pensamentos suicidas intensos. Tudo parece impossível ou sem esperança. Posso até sentir que não existo ou que estou vazio.

Isolamento **social** total, não consigo falar (mutismo) ou explodo de raiva.

Reconhecer a fadiga permite que você adote estratégias de descanso adequadas e mantenha o equilíbrio antes que a exaustão se instale. Não espere até estar completamente esgotado para agir.

DESCANSO FÍSICO



- Durma o suficiente ou deite-se
- Faça pausas físicas (alongamento, relaxamento, ioga)
- Caminhar na natureza
- Tomar um banho quente ou uma massagem
- Comer bem
- Permita-se realizar movimentos repetitivos (*stimming*)

DESCANSO MENTAL



- Limitar as tarefas intelectuais
- Praticar meditação ou atenção plena
- Realizar atividades simples e repetitivas (por exemplo, colorir, tricotar...)
- Limitar atividades paralelas e ecrãs
- Pedir ajuda quando necessário

DESCANSO EMOCIONAL



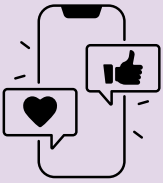
- Expressar as próprias emoções em um espaço seguro
- Evitar situações ou pessoas que exigem muita energia
- Escrever num diário
- Aceitar o seu funcionamento sem julgamento
- Praticar a autocompaixão (*fiz o melhor que pude*)

DESCANSO SENSORIAL



- Reduzir o ruído, as luzes fortes ou o contato físico.
- Usar fones com cancelamento de ruído e óculos de sol
- Refugiar-se num espaço tranquilo
- Feche os olhos ou diminua a luz
- Tomar um banho

DESCANSO SOCIAL



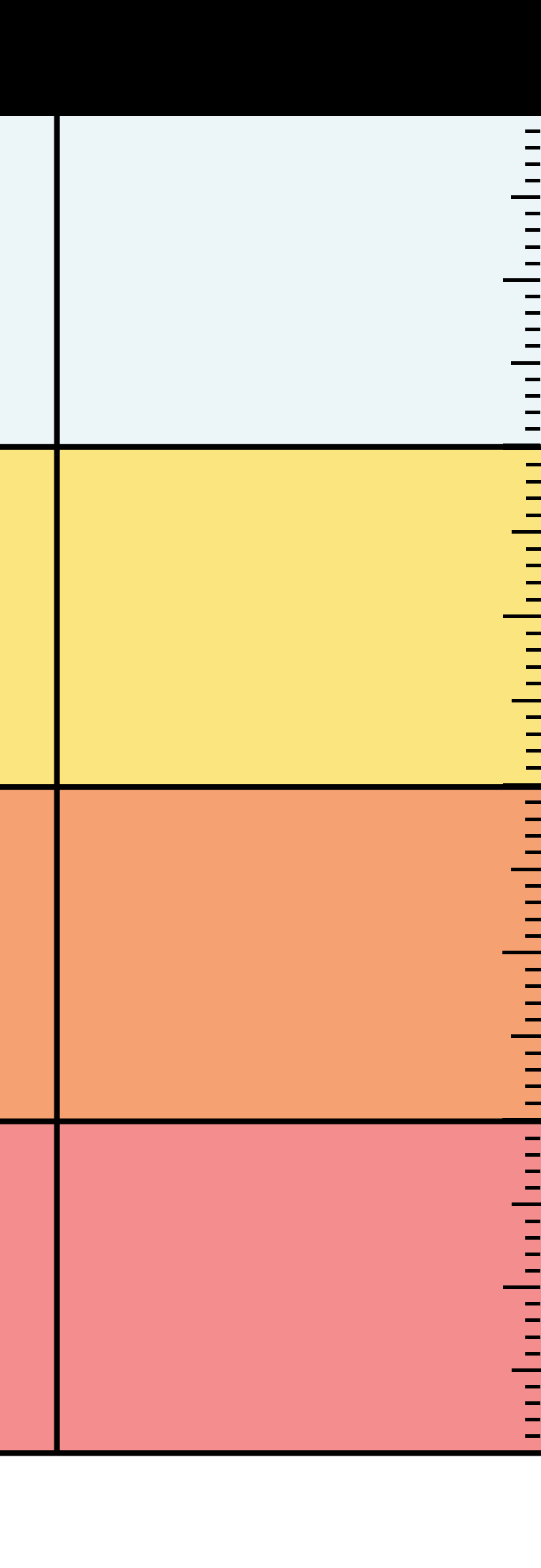
- Ficar sozinho, sem interações sociais
- Estar com pessoas que não exigem nenhum esforço para se comunicar.
- Limitar os compromissos sociais
- Dizer não sem culpa
- Respeitar a suas necessidades de comunicação
- Estar com o seu animal de estimação

DESCANSO CRIATIVO



- Apreciar a natureza (cores, formas, etc.)
- Observar algo belo (arte, paisagens...)
- Participar numa atividade criativa sem pressão de desempenho
- Imaginar historias
- Envolver-se em atividades relacionadas às suas paixões.

Ferramenta criada por Patricia Pereira



DESCANSO FÍSICO



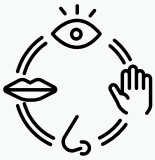
DESCANSO MENTAL



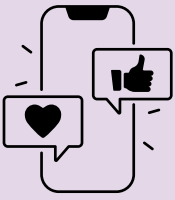
DESCANSO EMOCIONAL



DESCANSO SENSORIAL



DESCANSO SOCIAIS



DESCANSO CRIATIVO

