

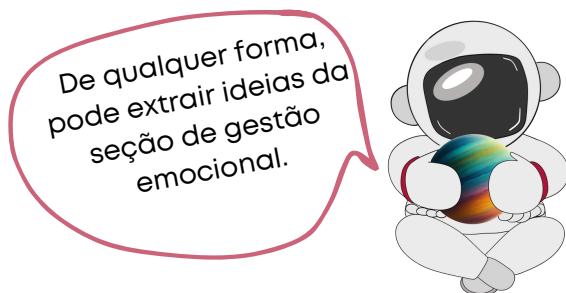
MELTDOWN E SHUTDOWN

A sobrecarga sensorial, emocional ou cognitiva pode provocar um estado emocional e psicológico conhecido como shutdown ou meltdown. Durante estes episódios, a pessoa autista pode aparentar estar desconectada, inexpressiva, confusa, apática ou até mesmo mais agressiva.

Esses momentos são frequentemente desencadeados por uma variedade de fatores, incluindo estímulos sensoriais excessivos, mudanças inesperadas, conflitos interpessoais, mal-entendidos, exigências diárias, fadiga, ansiedade ou stress.

A gestão desses momentos inicia-se pela compreensão e respeito pelo perfil autista. É fundamental reconhecer que estes comportamentos não são intencionais e que é imprescindível proporcionar à pessoa tempo e espaço para que possa recuperar.

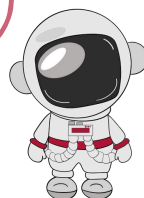
Embora existam diversas estratégias que podem ser implementadas, cada indivíduo possui necessidades distintas.



ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO.

- Conheça e respeite o seu corpo.
- Crie uma rotina que se adapte a si.
- Identifique os seus gatilhos e desenvolva estratégias.
- Realize pausas sensoriais regulares.
- Aprenda a reconhecer os primeiros sinais.
- Crie uma caixa sensorial repleta de sensações agradáveis.
- Para situações de stress, crie uma “fuga rápida”.
- Programe momentos de imersão nas suas paixões.
- Reduza os estímulos sensoriais, sempre que possível.
- Elabore um plano que as pessoas à sua volta podem seguir quando esta em crise.

Agora iremos
elaborar um
plano
personalizado.



O MEU PLANO DE CRISE

O que me leva a ficar em crise ?

Sinais de alerta

Estratégias eficazes a implementar

--	--	--

Durante a crise, necessito de:

Atividades que me ajudam a recuperar energia após:

PLANO DE CRISE : PESSOAS PRÓXIMAS

Elementos que levam à crise

Sinais de alerta

Ações ou atividades a serem implementadas quando os sinais estiverem presentes:

Coisas ou atividades a evitar quando os sinais estão presentes:

Nestes momentos, prefiro comunicar por meio de:

Atividades ou opções para realizar após as crises: