



AUTORREGULAÇÃO NO TEA



Prof^a Ma. Janine Azevedo Barthimann Carvalho

SEJAM BEM-VINDOS !!!



VÍDEO DELEITO

EXPLICANDO O AUTISMO





Definições
conceituais

Regulação
emocional

Regulação
comportamental

Regulação
cognitiva

Psicopedagogia
para estimular
autorregulação
no TEA

Terapia
ocupacional e
autorregulação
no TEA

DINÂMICA

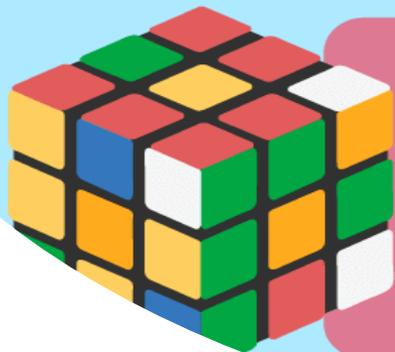
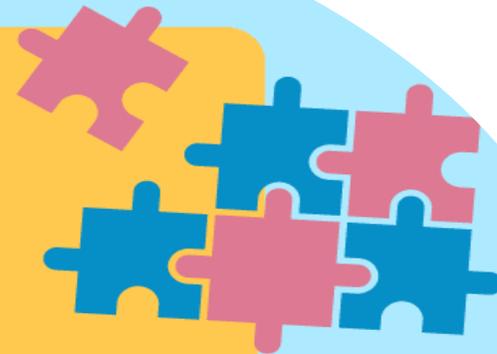
TÉCNICA DE AUTORREGULAÇÃO

Vamos aprender uma técnica de autorregulação que possa nos ajudar no dia a dia?



O QUE É AUTORREGULAÇÃO

Processo consciente e voluntário pelo qual possibilita a gerência dos próprios comportamentos, pensamentos e sentimentos.

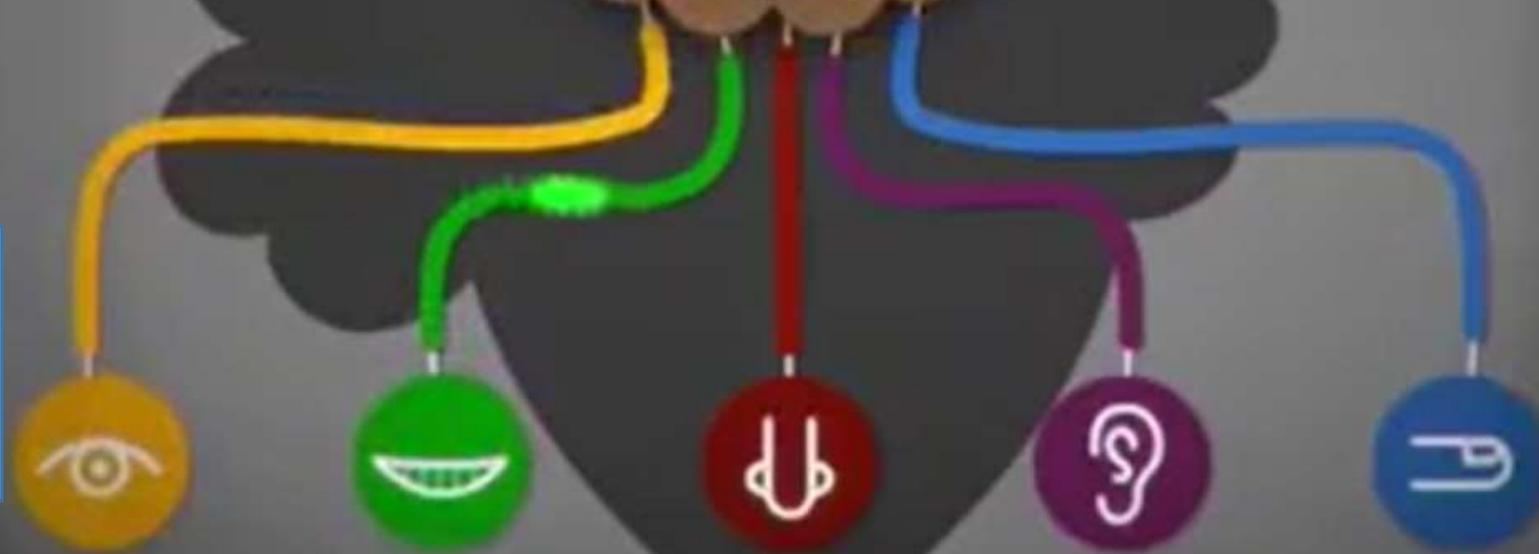


Todas as experiências sensoriais e emocionais impulsionam o crescimento de conexões, surgindo a necessidade pela busca da regulação.

As
disfunções
sensoriais

Podem
provocar
irritabilidade

Necessitando
a
autorregulação





A AUTORREGULAÇÃO É NECESSÁRIO PARA TODOS AS PESSOAS?

SIM!!!
AUTORREGULAÇÃO
É PARA
TODOS

A autorregulação é um processo básico relacionado aos desfechos adaptativos ao longo do desenvolvimento

- regulação cognitiva
- regulação emocional
- regulação comportamental
- mecanismos neurocognitivos



**A autorregulação
no TEA**

**é um processo
INDISPENSÁVEL**

3 ASPECTOS do processamento **SENSORIAL** em uma criança com **AUTISMO**



1 Estímulos sensoriais não são registrados adequadamente;

2 Estímulos percebidos não são modulados de forma correta pelo Sistema Nervoso Central (SNC), principalmente no que diz respeito aos estímulos vestibular e tátil;

3 Inabilidade em integrar as muitas sensações do ambiente e, conseqüentemente, falha na percepção espacial e dificuldade de relacionamento com o ambiente.

O que vem a ser a autorregulação?

A autorregulação significa a habilidade de poder monitorar e modular sentimentos, a cognição e o comportamento a fim de “atingir um objetivo e adaptar-se às demandas cognitivas e sociais para situações específicas”.

Todos eles são imprescindíveis para um bom funcionamento do aspecto desenvolvimentista de uma pessoa. Vale ressaltar que outros fatores, como o temperamento, relativo ao controle voluntário, também contribui muito para o desenvolvimento do processo de autorregulação da criança (INSTITUTO NEUROSABER).

Fundamentos teórico-conceituais do processo de autorregulação

Considerando-se a fundamentação teórica-conceitual de base para a compreensão dos processos regulatórios, o Modelo Transacional de Desenvolvimento, proposto por Sameroff (2009), trouxe uma grande contribuição devido a sua perspectiva desenvolvimental.

Este modelo preconiza uma integração dialética no desenvolvimento humano entre as forças nature e nurture, incluindo os seguintes componentes: a pessoa, o contexto, a regulação e a representação (Sameroff, 2010). A pessoa inclui a progressão de competências sensório-motoras, cognitivas, afetivas e sociais, e os desempenhos nessas áreas (LINHARES e MARTINS, 2015)



Arnold J. Sameroff

Por sua vez, o contexto integra diferentes níveis de sistemas ambientais e as influências bidirecionais entre a pessoa e diversos contextos, que incluem desde o microcontexto familiar até o macrocontexto da cultura em que a pessoa se insere.

Nesta perspectiva, a regulação inclui processos que possibilitam atingir a autorregulação, por meio da mediação e da correção de outras pessoas, especialmente os cuidadores principais das crianças

LINHARES e MARTINS, 2015).



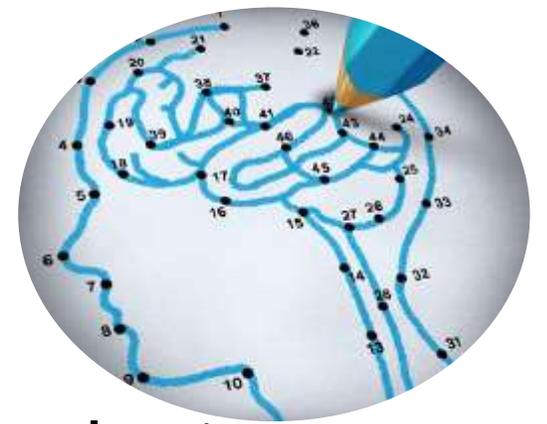
Vejam:

Regulação cognitiva

Os processos que contribuem para a autorregulação em sua totalidade

A regulação cognitiva pode ser definida como a habilidade de o indivíduo reter na mente e manipular as informações (como uma memória de trabalho). Além disso, consiste também na “habilidade de resistir à tentação de fazer algo (controle inibitório)”. Interessante ressaltar que o funcionamento executivo inclui o uso de reflexão e outros aspectos, como competência e independência para completar tarefas e resolver diversos problemas (LINHARES & MARTINS, 2015).

REGULAÇÃO COGNITIVA



Há que se ressaltar que a regulação cognitiva envolve importantes mecanismos neurocognitivos, como os que vocês verão a seguir: atenção, inibição, compartilhamento de tarefas e memória de trabalho.

Além disso, dentro da regulação cognitiva, a habilidade de dar enfoque na atividade (tal como bom controle inibitório e boa capacidade de prestar atenção) está intrinsecamente ao bom desempenho escolar.

REGULAÇÃO EMOCIONAL

A regulação emocional está ligada às habilidades e estratégias que são utilizadas para manejar, articular, inibir e aprimorar a ativação emocional, de uma forma a oferecer suporte a itens como adaptação social da criança e respostas não sociais.





REGULAÇÃO COMPORTAMENTAL

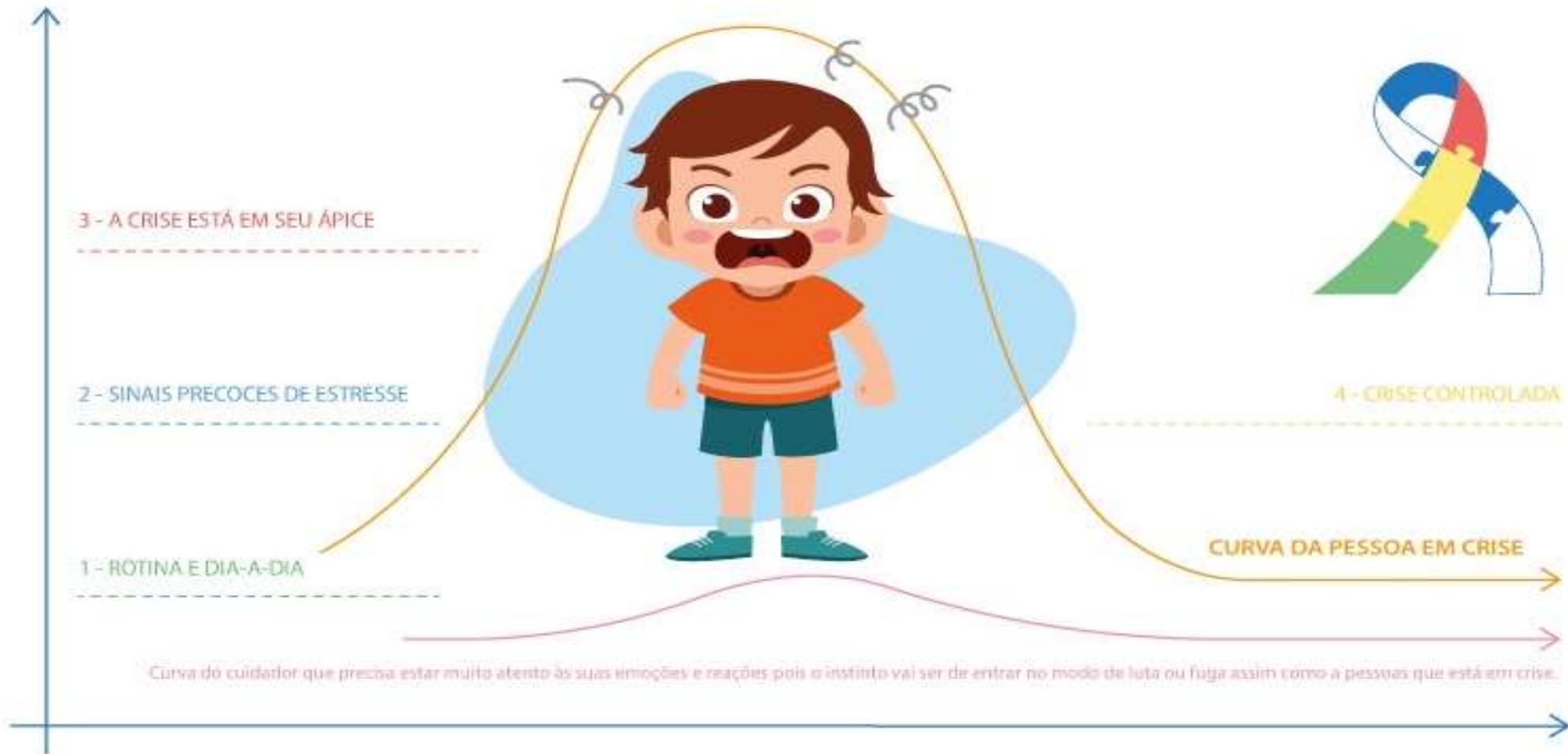
Já a regulação comportamental é responsável pela habilidade de desempenhar o controle de seu próprio comportamento, que inclui os seguintes itens: obedecer a determinadas demandas e solicitações provindas dos adultos; controlar algumas respostas impulsivas; engajar-se em certas atividades específicas. “No dia a dia, pode-se observar a regulação comportamental, por exemplo, quando a criança consegue sentar para ouvir histórias ou andar sem correr.

AUTORREGULAÇÃO NO AUTISMO

COMO PROMOVÊ-LA?

Sabe-se que o desenvolvimento das habilidades de uma criança depende de sua [autorregulação](#), pois, como visto acima, tais processos são a base para a autonomia dos pequenos perante os desafios que farão parte do seu cotidiano. No entanto, é importante salientar algumas maneiras de promover esse conjunto de práticas imprescindíveis.

Curvas da crise



Trouxemos um relato de uma mãe que criou algumas estratégias para ajudar a promover o desenvolvimento da sua criança autista no momento de crise.



A identidade dos citados serão preservadas.

I – Rotina e dia a dia



Observe a base do gráfico. O número I representa a rotina e os acontecimentos normais do dia a dia, por isso, eles ficam abaixo da linha verde. É justamente aqui onde temos o maior poder de ação e onde novas habilidades podem e devem ser ensinadas. Qualquer habilidade de autorregulação deve ser treinada nesse momento para que possa ser efetiva nos momentos de crise. Construir um relacionamento positivo é algo fundamental e que funciona como um amortecedor para as situações de estresse. É um porto seguro quando tudo vai pelos ares (AUTISMO EM DIA).

2 – Sinais precoces de *stress*

Avançando um pouco na leitura do gráfico, encontramos o número 2 – sinais precoces de stress, esse momento é marcado pelo aumento das estereotipias, alteração no tom de voz, maior sensibilidade aos estímulos sensoriais, mais introspecção ou isolamento, aumento da necessidade de controle, etc. Por isso, é o momento ideal para redirecionar a atenção para longe do que está causando o stress (AUTISMO EM DIA).



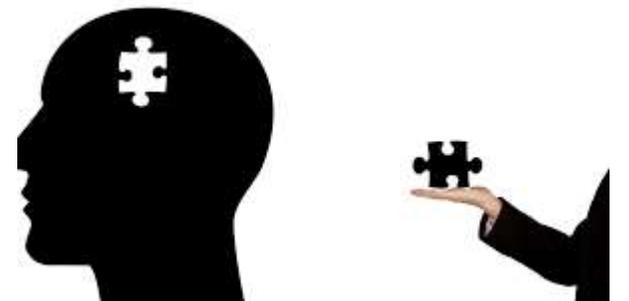
3 – A crise está em seu ápice



O ponto alto da crise pode incluir comportamentos como por exemplo: morder, bater, jogar coisas, xingar, chorar e etc. As possibilidades de ação ficam muito reduzidas, por isso, esse não é o momento ideal para pedir explicações, explicar, aumentar demandas ou dar sermão. Seja uma presença calma, proteja a pessoa em crise e outras pessoas e objetos que possam estar em risco e aguarde a poeira abaixar (AUTISMO EM DIA).

4 – Controle da crise

Uma hora ou outra, a crise vai se dissipando, veja que ali no gráfico o momento da queda está representado pelo número 4. Embora as coisas possam estar mais calmas nesse momento, resista a tentação de conversar sobre a crise que acaba de acontecer. A pessoa pode estar se sentindo muito ansiosa e esgotada (AUTISMO EM DIA).



Na ilustração você também vai observar uma curva mais discreta e moderada, representada pela cor rosa. Essa é a curva do cuidador, que também vai passar por momentos de apreensão seguidas de um pico de *stress*.

Que aos poucos também deverá ir diminuindo. O cuidador também precisa estar muito atento às suas emoções e reações, pois o seu instinto vai ser de entrar no modo “luta ou fuga”, assim como a pessoa que está em crise (AUTISMO EM DIA)



Importante lembrar que na hora da crise, pouca coisa surte efeito, por isso, as coisas que funcionam muito bem numa crise, podem não funcionar em outra.

A convivência com outros autistas e seus familiares também me fez ver que os gatilhos para crises são muito pessoais e o que causa crises em um pode muito bem motivo de risos em outro.

Assim, aprendi que o que se pode fazer quando a crise se instalou é manter a calma, respirar fundo e garantir a segurança e o bem estar de quem está em crise até que tudo volte ao normal (AUTISMO EM DIA).

O papel dos correguladores



Nos diferentes processos de regulação apresentados até o momento, verifica-se a presença relevante dos pais e cuidadores como correguladores de todos esses processos (LINHARES & MARTINS, 2015, p.07).

Há fortes evidências anteriores de que a interação com adultos mais desenvolvidos e capazes do que a criança consiste em elemento fundamental para o desenvolvimento da mediação social adequada, que, por sua vez, promove o desenvolvimento da criança (Sameroff, 2009; Vygotsky, 1996).

As práticas educativas parentais podem ser efetivas para as regulações emocionais e comportamentais (LINHARES & MARTINS, 2015, p.07).

As mães de mudar o foco de atenção da criança durante uma frustração associaram-se com menor expressão de raiva e tristeza por parte das crianças na idade pré-escolar e escolar ((LINHARES & MARTINS, 2015, p.07 apud A.S. Morris, Morris, Silk, & Steinberg, 2011).



Apoio do cuidador e autorregulação

O que faz realmente a diferença é agir antes que a crise se instale, identificando quando as coisas estão indo por um caminho difícil, mas antes que esteja tudo perdido. Às vezes a escalada é tão repentina, que pouco ou quase nada é possível ser feito para evitar o colapso, no entanto, em outros momentos, é possível agir e isso faz toda a diferença do mundo.

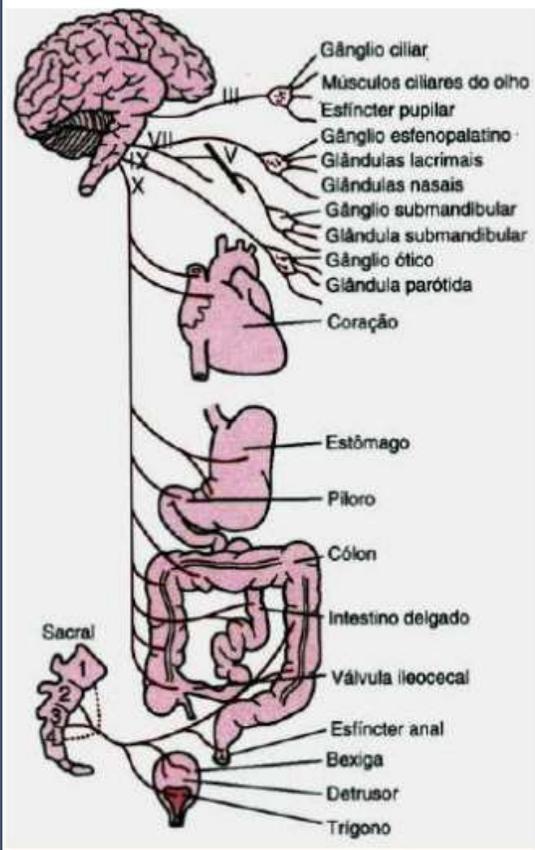


Tudo isso tem a ver com o funcionamento do Sistema Nervoso Autônomo, que é quem comanda as ações fundamentais e espontâneas do corpo humano como, por exemplo, a respiração, digestão, temperatura e frequência cardíaca.

O Sistema Nervoso Autônomo depende do funcionamento sincronizado de dois outros sistemas: o Sistema Simpático e o Sistema Parassimpático.

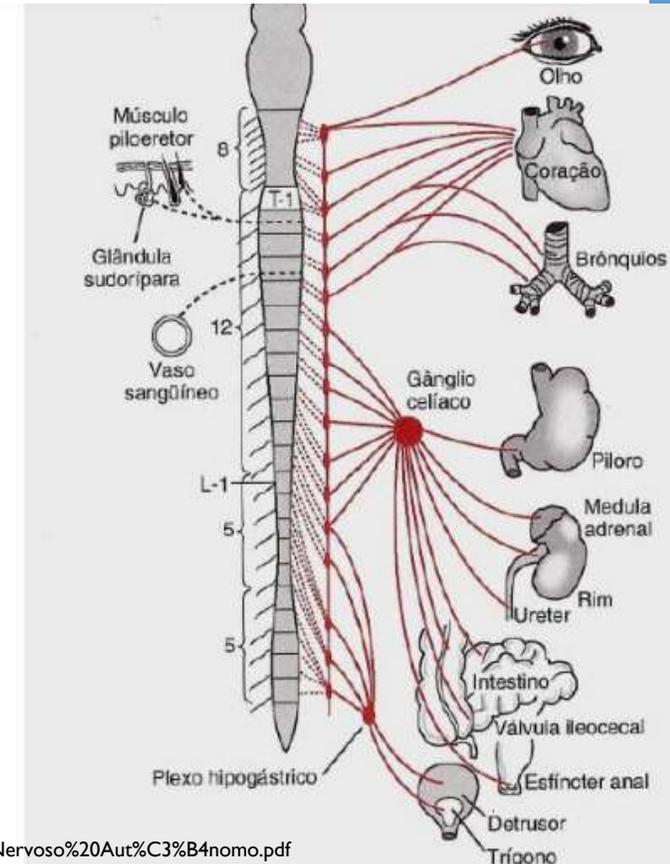
Quando tudo está bem, este último entra em ação nos levando a ficarmos calmos, com os batimentos cardíacos mais lentos e a respiração tranquila e calma. Por outro lado, quando nos vemos diante de uma situação de perigo (seja ele real ou imaginário), ativamos nosso sistema de defesa que é responsável por preparar nosso corpo para luta ou fuga.

Nesses momentos, o Sistema Simpático assume o comando disparando os batimentos cardíacos, pois age acelerando a respiração, secando a saliva, a dificultando a deglutição, dilatando a pupila e bombeando adrenalina na corrente sanguínea.

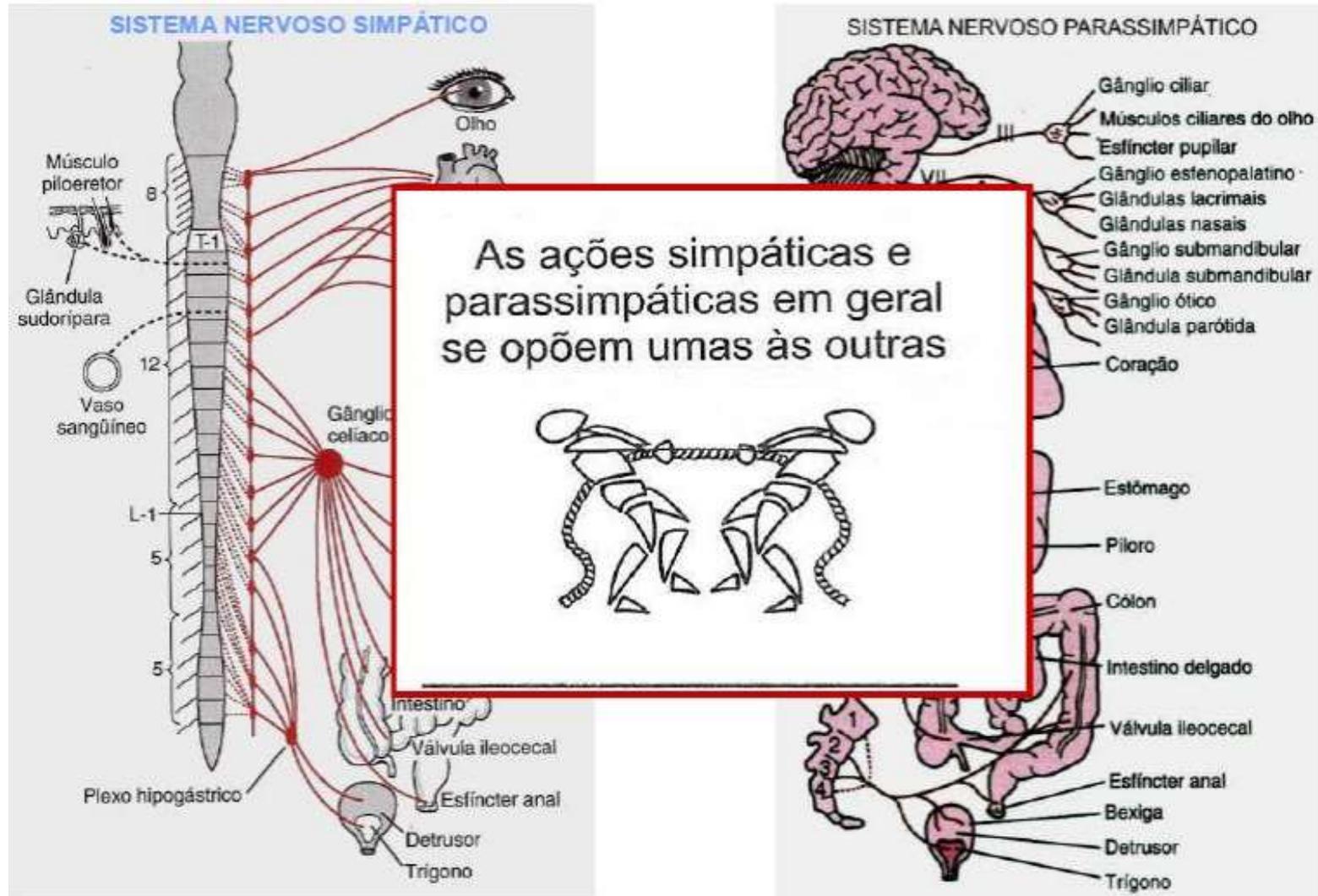


SISTEMA NERVOSO PARASSIMPÁTICO

SISTEMA NERVOSO SIMPÁTICO



Sistema Simpático e o Sistema Parassimpático



Não é de se espantar que tudo fique mais complicado nesses momentos, né? Com esse nível de tensão, a comunicação e a aprendizagem ficam momentaneamente prejudicadas ou mesmo impedidas, motivo pelo qual, qualquer tentativa de se ensinar algo, dar um sermão ou aumentar as demandas pode ser encarada como uma agressão ou uma confrontação, o que não ajuda a crise a passar de forma mais rápida.

Psicopedagogia para estimular autorregulação no TEA

Sabe-se que o desenvolvimento das habilidades de uma criança depende de sua [autorregulação](#), pois, como visto acima, tais processos são a base para a autonomia dos pequenos perante os dentre as várias intervenções para auxiliar os pequenos na estimulação de sua autorregulação, a psicopedagogia aparece como uma alternativa eficaz nesses casos. Pesquisadores da área afirmam que a psicopedagogia tem a prerrogativa de se basear na “observação e análise profunda de uma situação concreta”.

Isso possibilita que o psicopedagogo tenha conhecimentos prévios e fundamentados das características do TEA e, assim, proporcionar aos pequenos uma intervenção eficaz; principalmente que trabalhe os aspectos comportamentais e cognitivos. que farão parte do seu cotidiano.

No entanto, é importante salientar algumas maneiras de promover esse conjunto de práticas imprescindíveis.

A área da psicopedagogia em si lida com a aprendizagem como processo de construção. Isso é responsável pela formulação de aspectos (inquietações, curiosidades e reformulações) que se apresentam como desafios para os profissionais, sobretudo na busca por uma interação mais aprofundada com o indivíduo.

A atuação dos psicopedagogos ocorre com o enfoque diferente dos demais especialistas, cujas intervenções também são voltadas para esses casos (autismo). Vale ressaltar que a ação [psicopedagógica](#) procura focar não a patologia em si (TEA), mas os aspectos que contribuem na aprendizagem da criança

Terapia ocupacional e autorregulação no TEA

A Terapia Ocupacional também é uma ótima escolha para pais que procuram formas de desenvolver habilidades ligadas à autorregulação dos pequenos. Tudo isso porque as técnicas utilizadas pelos terapeutas trabalham aspectos de áreas fundamentais, a saber: atividades da vida diária, atividades relacionadas à vida escolar e ao aspecto lúdico (brincadeiras).



Terapia Ocupacional



O profissional da Terapia Ocupacional induzirá a criança à descoberta dos sentidos e, com isso, na busca de suas potencialidades, utilizando a interação com o ambiente que a cerca.

Vale lembrar que o objetivo primordial desse campo de atuação é ajudar a pessoa com TEA a obter melhor qualidade de vida tanto em casa quanto na escola. O terapeuta contribui para introduzir, manter e melhorar as habilidades a fim de que as pessoas com autismo possam chegar à sua independência tão precisa.



Vamos assistir alguns exemplos que atitudes que auxiliam na autorregulação

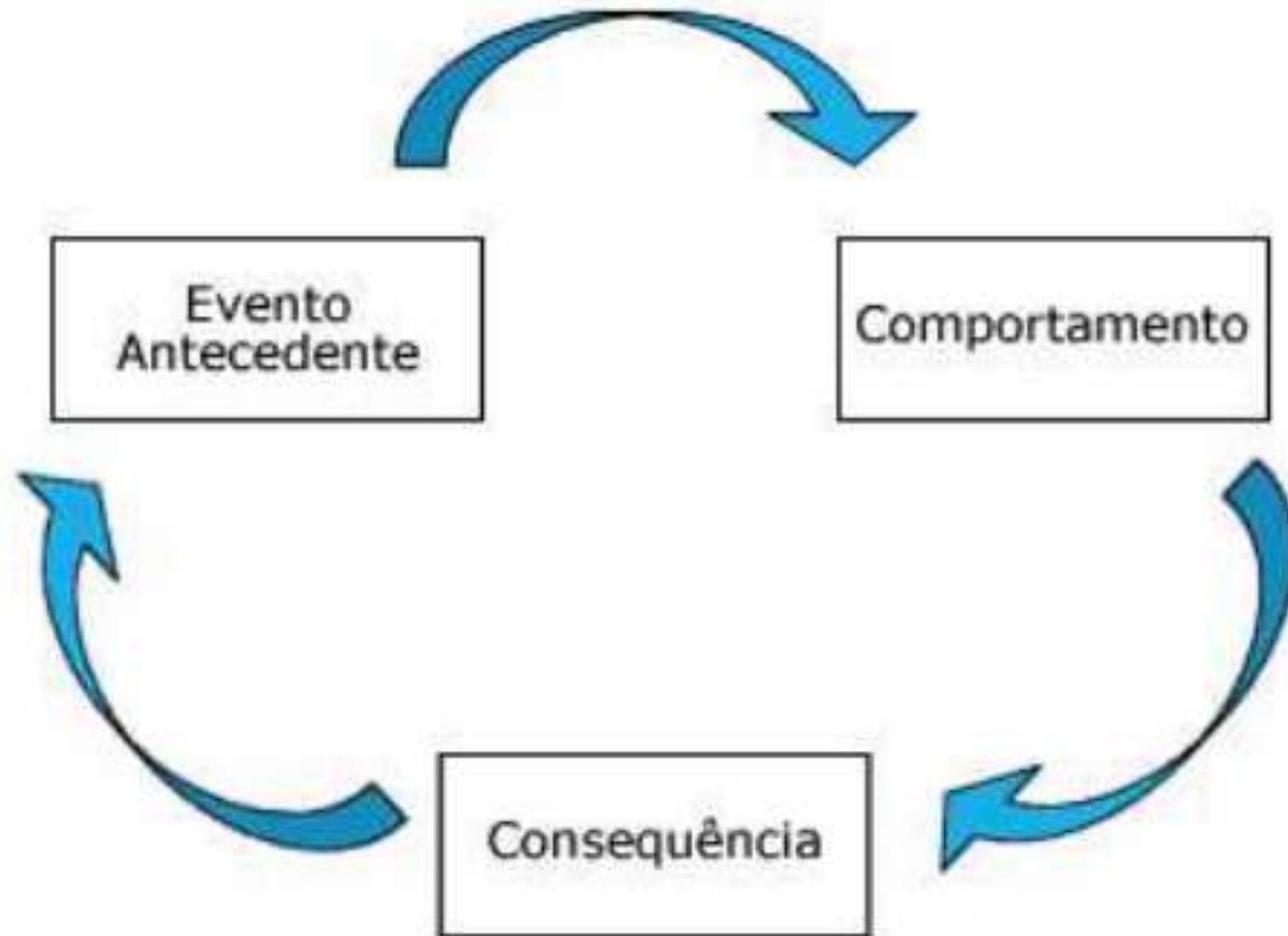


O PROFESSOR ...



O professor é a pessoa mais importante no processo de aprendizagem do aluno.

Como educadores devemos nos conscientizar disso e procurar obter uma melhor compreensão de como o aprendizado efetivamente ocorre.



O que é reforçamento?



Dica

Reforçamento é um processo no qual um comportamento é fortalecido por uma consequência imediata que regularmente segue a sua ocorrência.²⁷

O reforçador pode ser positivo ou negativo:

Reforçador Positivo

É a adição de algo que resulte no fortalecimento do

SUGESTÕES DE REFORÇADORES POSITIVOS

Reforçadores sociais

Fazer elogios entusiasmados (muito bem, parabéns, viva, que lindo, uau, bom trabalho), sorrir, aplaudir, adesivos, fingir surpresa, beijar, rir, piscadelas, dar atenção.

Reforçadores com uso de atividades

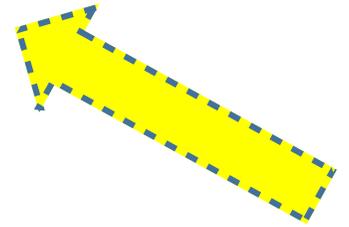
Jogar cartas, quebra-cabeça, jogos de memória, massinha, pintar, desenhar, encher as bochechas de ar e deixar a criança apertar, jogos de tabuleiro, brincar de esconde-esconde, de pega-pega, dançar, fazer bolhas de sabão, caminhar.

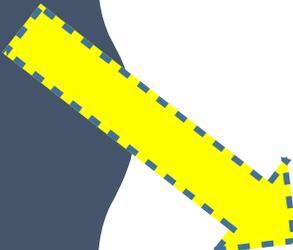
Reforçadores com uso de brinquedos e brindes

Figurinhas, carrinhos, balões, livros, flores, colar, pulseiras, adesivos, massinha, brinquedos.

Reforçadores com uso de contato físico

Abraçar, fazer cócegas, beijar, bater as mãos.



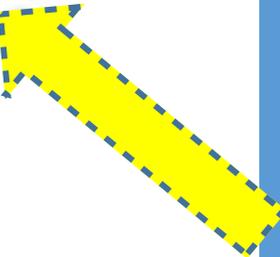


O reforçamento positivo é essencial para a aprendizagem de novos comportamentos. Contudo é preciso seguir algumas regras^{25,27}.



Dica

Selecione / escolha o comportamento que deseja reforçar. Reforce algo específico. Deixe claro o comportamento que você estiver reforçando, pois isso vai ajudar a criança



Sacos sensoriais é uma ótima estratégia para acalmar!



Dica



REFERÊNCIA

INSTITUTO SABER. Disponível em: <institutoneurosaber.com.br>.

KLIM, Ami. Autismo e síndrome de Asperger: uma visão geral. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v28s1/a02v28s1.pdf>. Acesso em 14 out. 2013.

LINHARES, Maria Beatriz Martins. MARTINS, Carolina Beatriz Savegnago. O processo da autorregulação no desenvolvimento de crianças. **Estudos de Psicologia** I Campinas I 32(2) I 281-293 I abril – junho, 2015.

MERCADANTE, Marcos T.; ROSÁRIO, Maria C. *Autismo e cérebro social*. São Paulo: Segmento Farma, 2009.

MYLES, Brenda Smith. SOUTHWICK, Jack. *Asperger Syndrome and difficult moments – Practical solutions form tantrums, rage and meltdowns — 2ª edição – 2005*.

RODRIGUES, Janine Marta C.; SPENCER, Eric. *A criança autista: um estudo psicopedagógico*. Rio de Janeiro: Wak, 2010.

RIESGO, R. **Neuropediatria, autismo e educação**. Em: *Autismo, educação e transdisciplinaridade*. Campinas, 2013, SP: Papirus.