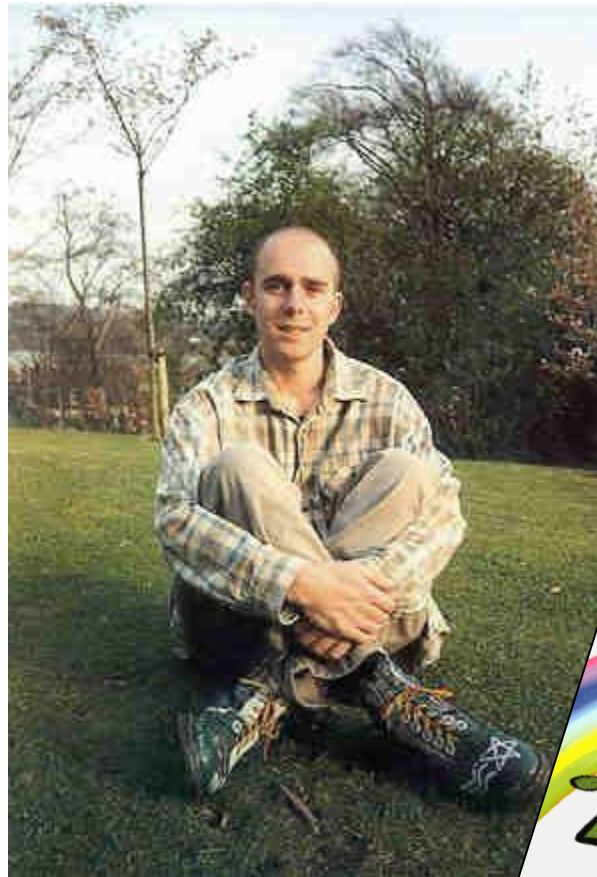
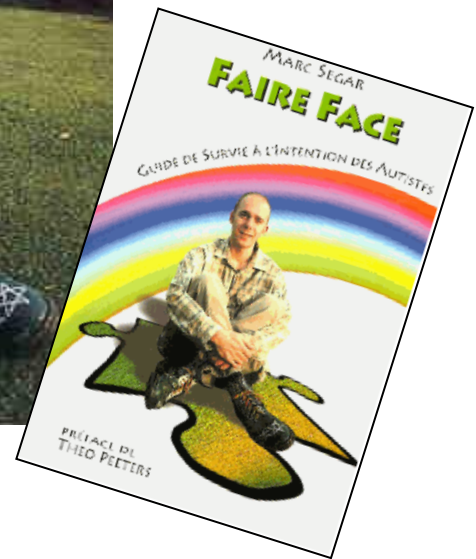


# Guia de Sobrevivência para Portadores da Síndrome de Asperger



Marc Segar



***Este livro foi escrito para você que percebe que existem muitas regras não escritas sobre comportamento e conduta que todo mundo sabe, menos você!***

*“Pessoas autistas têm de compreender cientificamente aquilo que as já as pessoas não-autistas podem compreender instintivamente”*

# Índice

Síndrome de Asperger

1. Prefácio
2. Introdução
3. Obtendo o melhor deste livro
4. Preocupações
5. Olhando para o lado bom
6. Linguagem corporal
7. Distorções da Verdade
8. Conversas
9. Humor e Conflitos
10. Problemas relacionados à sexualidade e questões sobre programas
11. Encontrando amigos verdadeiros
12. Mantendo uma boa imagem
13. Contando a todos que você é autista (portador da Síndrome de Asperger)
14. Na escola
15. Vivendo longe de casa
16. Entrevistas e empregos
17. Dirigir
18. Viajando ao estrangeiro
19. Oportunidades
20. Uma análise pessoal da profundidade do problema
21. Outras leituras

ANEXOS: Síndrome de Asperger; Ao longo da vida; Sugestões para a Escola e Guia para Professores.

*“Dificuldade na interação social e tendência a comportamento repetitivo caracterizam a síndrome de Asperger. Portadores desse tipo de autismo, porém, têm inteligência e habilidades lógico-matemáticas notáveis.”* (CICERONE, P.E., [Arredios e Geniais](#), Corpo e Mente, v.159, 2006)

## Síndrome de Asperger

A síndrome de Asperger é um tipo de autismo, mas sem nenhum atraso ou retardo no desenvolvimento e da linguagem. Quando adultos, os portadores podem viver de forma comum, como qualquer outra pessoa que não possui a síndrome. Há indivíduos com Asperger que se tornam professores universitários. Alguns sintomas desta síndrome são:

- Interesses específicos ou preocupações com um tema, em detrimento de outras atividades;
- Peculiaridades na fala e na linguagem;
- Padrões de pensamento lógico/técnico extensivo (às vezes comparado com os traços de personalidade do personagem Spock de Jornada nas Estrelas);
- Comportamento socialmente e emocionalmente impróprio e problemas de interação interpessoal;
- Problemas com comunicação;
- Transtornos motores, movimentos desajeitados e descoordenados.

As características mais comuns e importantes podem ser divididas em várias categorias amplas: as dificuldades sociais, os interesses específicos e intensos, e peculiaridades na fala e na linguagem. A principal característica é a dificuldade com o convívio social. Os não-autistas são capazes de captar informação sobre os estados emocionais de outras pessoas pela expressão facial, linguagem corporal, humor e ironia. Já os portadores de Asperger não têm essa capacidade, o que é às vezes chamado de "cegueira emocional".

As pessoas com Asperger não têm a habilidade natural de enxergar a comunicação implícita da interação social, e podem não ter capacidade de expressar seu próprio estado emocional, resultando em observações e comentários que podem soar ofensivos apesar de bem-intencionados, ou na impossibilidade de identificar o que é socialmente "aceitável". As regras informais do convívio social que angustiam os portadores de Asperger são descritas como "*o currículo oculto*". Os Aspergers precisam aprender estas aptidões sociais intelectualmente de maneira clara, seca, lógica como matemática, em vez de intuitivamente por meio da interação emocional normal.

Este fenômeno também é considerado uma carência de teoria da mente. Sem isso, os indivíduos com Asperger não conseguem reconhecer nem entender os pensamentos e sentimentos dos demais. Desprovidos dessa informação intuitiva, não podem interpretar nem compreender os desejos ou intenções dos outros e, portanto, são incapazes de prever o que se pode esperar dos demais ou o que estes podem esperar deles. Isso geralmente leva a comportamentos impróprios e anti-sociais:

- *Dificuldade em compreender as mensagens transmitidas por meio da linguagem corporal:* Aspergers geralmente não olham nos olhos, e quando olham, não conseguem "ler" os olhos das outras pessoas.
- *Interpretar as palavras sempre em sentido literal:* Aspergers têm dificuldade em identificar o uso de coloquialismos, ironia, gírias, sarcasmo e metáforas.
- *Ser considerado grosso, rude e ofensivo:* propensos a comportamento egocêntrico, Aspergers não captam indiretas e sinais de alerta de que seu comportamento é inadequado à situação social.
- *Honestidade e ludibrio:* Aspergers são geralmente considerados "honestos demais", "inocentes" ou "sem malícia" e têm dificuldade em enganar ou mentir, mesmo à custa de magoar alguém.
- *Aperceber-se de erros sociais:* à medida que os Aspergers amadurecem e se tornam cientes de sua "cegueira emocional", começam a temer cometer novos erros no comportamento social, e a autocrítica em relação a isso pode crescer a ponto de se tornar fobia.
- *Paranóia:* por causa da "cegueira emocional", pessoas com Asperger têm problemas para distinguir a diferença entre atitudes deliberadas ou casuais dos outros, o que por sua vez pode gerar uma paranóia.
- *Lidar com conflitos:* ser incapaz de entender outros pontos de vista pode levar a inflexibilidade e a uma incapacidade de negociar soluções de conflitos. Uma vez que o conflito se resolva, o remorso pode não ser evidente.
- *Consciência de magoar os outros:* uma falta de empatia em geral leva a comportamentos ofensivos ou insensíveis não-intencionais.
- *Consolar os outros:* como carecem de intuição sobre os sentimentos alheios, pessoas com Aspergers têm pouca compreensão sobre como consolar alguém ou fazê-los se sentirem melhor.
- *Reconhecer sinais de enfado:* a incapacidade de entender os interesses alheios pode levar Aspergers a serem incompreensivos ou desatentos. Na mão inversa, pessoas com Asperger geralmente não percebem quando o interlocutor está entediado ou desinteressado.

- *Introspecção e autoconsciência*: indivíduo com Asperger têm dificuldade de entender seus próprios sentimentos ou o seu impacto nos sentimentos alheios.
- *Vestimenta e higiene pessoal*: pessoas com Asperger tendem a ser menos afetadas pela pressão dos semelhantes do que outras. Como resultado, geralmente fazem tudo da maneira que acham mais confortável, sem se importar com a opinião alheia. Isto é válido principalmente em relação à forma de se vestir e aos cuidados com a própria aparência.
- *Amor e rancor recíprocos*: como Aspergers reagem mais pragmaticamente do que emocionalmente, suas expressões de afeto e rancor são em geral curtas e fracas.
- *Compreensão de embaraço e passo em falso*: apesar do fato de pessoas com Asperger terem compreensão intelectual de constrangimento e gafes, são incapazes de aplicar estes conceitos no nível emocional.
- *Necessidade crítica*: Aspergers sentem-se forçosamente compelidas a corrigir erros, mesmo quando são cometidos por pessoas em posição de autoridade, como um professor ou um chefe. Por isto, podem parecer imprudentemente ofensivos.
- *Velocidade e qualidade do processamento das relações sociais*: como respondem às interações sociais com a razão e não intuição, Aspergers tendem a processar informações de relacionamentos muito mais lentamente do que o normal, levando a pausas ou demoras desproporcionais e incômodas.
- *Exaustão*: quando um indivíduo com Asperger começa a entender o processo de abstração, precisa treinar um esforço deliberado e repetitivo para processar informações de outra maneira. Isto muito freqüentemente leva a exaustão mental.

Portadores da Síndrome de Asperger pode ter problemas em compreender as emoções alheias: as mensagens passadas pela expressão facial, olhares e gestual não surtem efeito. Eles também podem ter dificuldades em demonstrar empatia. Assim, Aspergers podem parecer egoístas, egocêntricos ou insensíveis. Na maioria dos casos, estas percepções são injustas porque os portadores da síndrome são neurologicamente incapazes de entender os estados emocionais das pessoas à sua volta. É evidente que pessoas com Asperger têm emoções! Mas a natureza concreta dos laços emocionais que venham a ter pode parecer curiosa ou até ser uma causa de preocupação para quem não compartilha da mesma perspectiva. O problema pode ser exacerbado pelas respostas daqueles neurotípicos (não-autistas) que interagem com portadores de Asperger. O aparente desapego emocional de um paciente Asperger pode confundir e aborrecer uma pessoa neurotípica, que por sua vez pode reagir ilógica e

emocionalmente - reações que vários Aspergers especialmente não toleram. Isto pode gerar um círculo vicioso e às vezes desequilibram particularmente famílias de pessoas Aspergers.

Pessoas com Asperger tipicamente tem um modo de falar altamente "*pedante*", usando um registro formal muitas vezes impróprio para o contexto. Uma criança de cinco anos de idade com essa condição pode falar regularmente como se desse uma palestra universitária, especialmente quando discorrer sobre seus assuntos de interesse.

Crianças com Asperger podem demonstrar aptidão avançadas demais para sua idade em relação à fala, leitura, matemática, noções de espaço ou música, às vezes no nível de "superdotados", mas estes talentos são contrabalançados por retardamentos consideráveis no desenvolvimento de outras funções cognitivas.

A Síndrome de Asperger na criança pode se desenvolver como um nível de foco intenso e obsessivo em assuntos de interesse. Algumas vezes, os interesses são vitalícios; em outros casos, vão mudando a intervalos imprevisíveis. Em qualquer caso, são normalmente um ou dois interesses de cada vez.

Ao perseguir estes interesses, portadores de Aspergers freqüentemente manifestam argumentação extremamente sofisticada, um foco quase obsessivo e uma memória impressionantemente boa para dados. Na escola, podem ser considerados inaptos ou superdotados altamente inteligentes, claramente capazes de superar seus colegas em seu campo do interesse, e ainda assim constantemente desmotivados para fazer deveres de casa comuns (às vezes até mesmo em suas próprias áreas de interesse).

## Comentários a respeito desta tradução

Este livro é uma tradução do livro "*Coping: A Survival Guide for People with Asperger Syndrome*" por Marc Segar, disponibilizado online por Alistair Edwards em <http://www-users.cs.york.ac.uk/~alistair/survival/>.

A primeira tradução para o português foi realizada em fevereiro de 2008 no blog "*Olhar Aspie*" (<http://olharaspie.blogspot.com/2008/02/guia-do-sobrevivencia-para-pessoas-com.html>). Este blog foi registrado em 24/12/2007 por "*Maurício Ferrão*". Tal tradução possui um enorme mérito por adiantar-se na ampla disponibilização deste conhecimento, assim como *explicitamente desejado* por Marc Segar na introdução do texto. No entanto, consiste de uma versão inicial, e possui alguns problemas. Um dos maiores problemas está na tradução do capítulo 13, "*Coming clean*", para "*Limpendo a imagem*" quando o sentido mais correto seria "*Contando a todos que você é autista*" (em uma tradução sem figuras de linguagem para "*Abrindo o jogo*" ou "*Saindo do armário*") e alterando o próprio sentido do capítulo. Esta versão é uma re-tradução do original de Marc Segar, tendo por base o texto de Maurício Ferrão. Diversos trechos foram re-escritos, de forma a traduzir de forma mais clara as idéias originais, ou adicionados, pois haviam sido suprimidos na tradução. Procurei inclusive manter as marcações em negrito e caixa alta utilizados por Marc Segar, empregadas como recursos de ênfase no texto.

No entanto, este texto não é completamente fiel ao original de Marc Segar. Procurei realizar alguma adequação cultural à realidade do Brasil (principalmente no capítulo 18 "*Viajando ao estrangeiro*"). Também tomei a liberdade de adicionar alguns itens por minha conta (assumindo que sou um portador de Síndrome de Asperger de 31 anos altamente funcional e integrado), principalmente nos capítulos referentes à sexualidade (*Paquerar, Conversas e Linguagem corporal*), que comportam algumas das questões mais difíceis para o portador da síndrome. Para diferenciar as inserções de minha autoria do texto original, as primeiras estão marcadas com um asterisco (\*).

Adicionalmente, atualizei a lista de livros com traduções para o português dos sugeridos por Marc Segar e acrescentei alguns. Como complemento, o texto se inicia com um resumo do verbete de "Síndrome de Asperger" na Wikipédia (transcrito completo em anexo) e um artigo sobre a síndrome durante a vida do portador, com valiosas informações dirigidas a pais e educadores para a administração do mesmo na escola. Estas informações adicionais foram acrescentadas sobre a premissa de quanto mais esclarecimento sobre o problema melhor. Particularmente, creio que este texto deva ser integralmente disponibilizado para os portadores da síndrome, não importando inclusive sua idade.

Finalmente, vale ressaltar que o trabalho pioneiro de Marc Segar teve continuidade no *Wikibook* "*A survival guide for people on the autistic spectrum*" ([http://en.wikibooks.org/wiki/A\\_survival\\_guide\\_for\\_people\\_on\\_the\\_autistic\\_spectrum](http://en.wikibooks.org/wiki/A_survival_guide_for_people_on_the_autistic_spectrum)) onde toda a comunidade pode expandir o trabalho original de forma dinâmica e interativa (em inglês).

Jorge Albuquerque, D.Sc., MBA

[jorgealbuquerque@gmail.com](mailto:jorgealbuquerque@gmail.com)

<http://aspinet.blogspot.com/>

Abril de 2008.

## 1. Prefácio

Até onde sei, este livro é único. Um certo número de pessoas com a *Síndrome de Asperger*, nomeadamente *Temple Grandin*, *Donna Williams*, *David Miedzianik*, *Therese Joliffe*, *Kathy Lissner* e "*Darren White*" deram-nos uma visão muito pessoal sobre as suas experiências, às vezes sob um ponto de vista crítico. Mas Marc foi um pouco mais além por fazer um escrito totalmente prático, estabelecendo um guia geral para questões básicas da vida cotidiana que seus companheiros têm de lidar.

*Marc* sabe por si próprio aquilo que as pessoas com *Síndrome de Asperger* têm de compreender, e muito do seu conhecimento foi adquirido através de experiências amargas. Seu desejo manifesto é que os outros não precisem aprender pelo mesmo caminho árduo, e que alguns de seus próprios erros possam ser evitados por outras pessoas.

Marc tinha idéias próprias sobre como os problemas do autismo podem ser compreendidos, e estas serão de interesse para quem tentar entender o "*enigma*", quer a partir de dentro ou de fora. Qualquer pessoa com *Asperger* pode ser ajudada segundo o entendimento de *Marc* de que "*peçoas autistas têm de compreender cientificamente aquilo que as já as peçoas não-autistas podem compreender intuitivamente*". Suas opiniões não são exclusivamente com base em sua experiência pessoal, suas sugestões para enfrentar as dificuldades foram experimentadas por outros além dele próprio.

Este livro contém conselhos realmente úteis, alguns dos quais dificilmente seriam dados por profissionais, por são saberem o quanto eles seriam relevantes. Marc pode atestar esta relevância, e isto por si só lhe confere valor convincente para qualquer homem ou mulher jovem lidar com a Síndrome de Asperger, mas é também esclarecedor às famílias e aos profissionais que pretendem ser úteis, mas muitas vezes se sentem incapazes para esta tarefa. E Marc nos lembra de coisas que estamos esquecendo, por exemplo, que "um progresso lento é ainda um progresso".

Como pessoa envolvida no aconselhamento, tanto de pessoas com Síndrome de Asperger quando de suas famílias, sei que vou utilizar este livro como meu mais importante auxílio. Penso que poderia aliviar a enorme frustração e depressão sofrida por tantos jovens quando tentam se integrar com um mundo não muito simpático. Todos nós devemos estar gratos ao Marc pela sua realização. Estamos muito orgulhosos de publicar este livro.

[\*Elizabeth Newson\*](#)

1997



## 2. Introdução

Desde minhas lembranças mais remotas tive complexos pensamentos e idéias que fizeram com que eu me sentisse alguém único. Quando era uma criança pequena no início na escola primária, utilizei a maior parte de meu tempo fazendo apenas minhas próprias coisas, sem ser muito consciente do restante das pessoas. Meus constantes e intrigantes pensamentos e idéias ficavam trancados em minha mente e não conseguia comunicá-los às outras pessoas.

Quando tinha sete anos de idade recebi o diagnóstico de autismo em uma forma que hoje é conhecida como *Síndrome de Asperger*. Pouco tempo depois fui transferido para uma escola especial chamada *Whitfields*, em *Walthamstow*, Londres, onde durante os 8 anos seguintes recebi ajuda especializada, a maior parte dela vinda de uma mulher alegre e de grande espírito chamada *Janny*. Logo após meu início nesta escola eu e minha família nos envolvemos em um grupo de apoio à família chamado *Kith and Kids*, para o qual faço regularmente um trabalho voluntário ou compras, mantendo-o sempre ativo e criativo.

Com quatorze anos fui para uma escola chamada *West Lea*, em *Edmonton*, onde finalmente recebi o meu *General Certificate of Secondary Education* no que fiz bem. O meu reconhecimento como bom candidato para GCSE's foi conquistado principalmente pelo meu professor de francês, o senhor *Cole*, a quem sou muito grato.

Aos dezessete anos pude começar o último ano do ginásio em *Winchmore*, onde trabalhei duro no meu *Advanced Level*, mas isto me transformou em um grande alvo de chacotas e abusos por parte de outros estudantes. Foi também a esta altura que comecei a aprender a cuidar de mim mesmo, e que também percebi que haviam muitas regras não escritas sobre comportamento e conduta que todo mundo sabia, exceto eu.

Fui então aceito pela *Universidade de Manchester* para cursar um Bacharelado em Bioquímica, o qual já tenho concluído. Entrei para a universidade com a mesma ilusão que tive ao longo da vida, pensar que um novo começo significaria não ter mais de lidar com as chacotas. Minha vida social no primeiro ano foi terrível, morei o ano inteiro em um apartamento com outros sete rapazes, vivendo praticamente isolado.

No segundo ano acabei morando em uma casa em *Fallowfield*, onde tinha três colegas e dois espaços livres. Acabei lá completamente por acaso. Tornei-me melhor amigo de *Nick*, que chegou por último e preencheu o espaço extra. Ele era um rebelde, e desde então, ensinou-me muitos dos truques de que eu necessitei nas mundanas, e às vezes hostis, ruas e casas noturnas de *Manchester*. Entre o segundo e o terceiro ano reservei um lugar, de forma impulsiva, em uma expedição na África Oriental onde, por minha própria conta e risco, passei a maior parte do tempo longe do grupo (que me rejeitou) aprendendo sobre os estilos de vida e os costumes da população local. Nunca antes a minha pobre mãe tinha ficado tão preocupada comigo. No

meu último ano tive a sorte de conviver com pessoas que eram extremamente maduras e espirituosas de uma maneira construtiva. Após me graduar fiz uma variedade de trabalhos com crianças com autismo tanto aqui como no estrangeiro. Hoje trabalho como animador infantil e considero que esta foi uma boa escolha.

Agora decidi escrever um livro com uma finalidade, passar a minha experiência de sobrevivente como pessoa com *Síndrome de Asperger* num mundo em que cada situação é ligeiramente diferente, em benefício de outras pessoas que sofrem da *Síndrome de Asperger*. Quero estabelecer um conjunto de regras e orientações em um estilo semelhante a um código de conduta, com um formato fixo, evitando confusões desnecessárias. Os itens serão expressos de forma inequívoca, evitando que as pessoas se confundam ou os apliquem fora de contexto.

Provavelmente terei um público de pessoas autistas e não-autistas. Quero salientar que muitos dos pontos podem ser muito óbvios para algumas pessoas, mas são completamente alheios a outras, por isso não os interpretem como se fossem paternalistas ou pedantes.

Eu decidi escrever este livro agora e não mais tarde porque vejo que as idéias e lições de vida estão ainda muito claras em minha mente. Algumas pessoas podem achar este livro um pouco mundano, mas eu acredito que, em um determinado momento a pessoa autista tem que ir para fora, para este odioso mundo, de uma forma independente. Logo, a última coisa de que precisam é serem protegidas. Quero munir as pessoas com os truques e os conhecimentos de que necessitam, a fim de defenderem-se, sem impor opiniões ou ser hipócrita. Para escrevê-lo embasei-me também em benéficos e construtivos comentários que venho recebendo de pais de outras pessoas autistas. Não gostaria que algum companheiro autista fosse colocado sob pressão desnecessária para ler este livro. Para começar, colocar este livro em algum lugar do quarto pode ser suficiente para que ele seja visto e desperte um saudável interesse.

Direciono este livro para uma única finalidade, que é a de melhorar a qualidade de vida das pessoas e recomendo fortemente que nenhum dos meus leitores autistas venha a se fixar em aplicar este livro o mais depressa possível. Lembre-se que Roma não foi construída em um dia.

Eu mesmo tenho ainda dificuldades para por em prática todas estas regras, mas certamente este livro o ajudará a tomar consciência delas.

### 3. Obtendo o melhor deste livro

- Nem todos vão entender completamente este livro de imediato, mas se alguma informação não faz sentido à primeira vista, então ela pode vir a fazer mais sentido se você ignorá-la agora e voltar a ela mais tarde.
- Este é um livro escrito para tornar você consciente das muitas regras não escritas que a maioria das pessoas conhecem instintivamente, de forma que você possa ter esta informação como um dado adquirido.
- Quando as pessoas desobedecem a estas regras não escritas, por vezes acabarão com elas, mas em geral os que quebram as regras informais sofrem punições informais. Estas punições podem incluir rir da pessoa até ser tratada como uma pessoa menos importante, sendo então isolada socialmente.
- A coisa mais difícil em ser autista (ou ter *Síndrome de Asperger*) é que as pessoas esperam que você conheça estas regras e viva de acordo com elas tal como elas fazem, apesar de ninguém nunca ter dito nada a você sobre elas. Não há dúvida de que isso é extremamente injusto, mas infelizmente a maioria das pessoas não verá desta maneira, porque elas não entendem o problema.
- Se você está tendo problemas para aceitar que você é autista (ou tem *Síndrome de Asperger*), você pode acabar tornando as coisas ainda mais difíceis para si mesmo. Aceitar isto não só o ajudará a tirar o máximo proveito deste livro, mas também poderá permitir que você se perdoe pelas coisas erradas que fez e curar algumas das dores que você pode estar sofrendo em silêncio.
- Normalmente existe uma regra não escrita contra a falar de regras não escritas em público, mas normalmente ela não se aplica quanto a falar sobre elas com os pais, professores, conselheiros ou amigos íntimos quando você estiver sozinho com eles.
- Em relação a muitas destas regras, é provável que você queira que elas sejam melhor explicadas para você. Infelizmente, nem todas elas podem ser explicadas sem se afastar do que é importante para os objetivos deste livro. Além disso, as pessoas podem ser capazes de seguir as regras neste livro, mas não serem perfeitamente conscientes do seu conhecimento sobre delas.
- Se você se mantiver ocupado questionando estas regras, talvez não seja possível colocá-las em prática, então talvez você não tire o proveito máximo deste livro. Entretanto, não há mal em gastar algum tempo questionando-as.
- Eu não fui capaz de incluir algumas regras não escritas, ou porque são demasiadamente vagas e dependem muito da situação específica, ou por eu ainda não as ter descoberto pessoalmente.
- Depois de ter lido este livro você pode ter a impressão de que estas são as regras de um jogo um tanto bobo, e sim, este jogo é a vida e as regras não podem ser mudadas.

- O problema com o jogo da vida é que cada situação é um pouco diferente. Algumas coisas podem ser adequadas em algumas situações, mas não em outras. Este livro não pode lhe dizer como reagir em cada situação, mas apenas lhe dar um conjunto de diretrizes gerais.
- As pessoas autistas tendem a ter memórias detalhadas, as pessoas não-autistas tendem a ter memórias de um quadro geral ou um enredo. Estes enredos acompanham o seu atento trabalho de investigação que permite à maioria das pessoas a aprender as regras não escritas da sociedade que são abrangidas por este livro.
- Você pode conhecer algumas ou muitas das regras mostradas neste livro já. No entanto, elas devem ainda assim ser incluídas para as pessoas que ainda não as conhecem.
- Às vezes, certas pessoas possam dar-lhe conselhos e críticas que você considere um pouco paternalistas, pedantes ou irrelevantes. Isto pode muitas vezes o levar a querer ser rebelde, mas você pode acabar sendo, na verdade, **rebelde** contra as coisas que são **mais úteis para você**.
- Lembre-se, este livro foi escrito em parte com base nas minhas próprias experiências pessoais, e que o que é bom para mim nem sempre é o melhor para outra pessoa.

## 4. Preocupações

- Uma característica das pessoas autistas é serem especialmente boas em se preocupar.
- Você pode estar recebendo um péssimo retorno pela maioria dos seus esforços na vida, e achar que a maioria das pessoas falam livremente entre si de uma forma que parece tola para você.
- Se você tentar se integrar com eles falando das mesmas tolices provavelmente elas irão se aborrecer.
- Ora, se as outras pessoas podem reclamar de você por causa das tolices que fala, porque você não pode reclamar delas por causa de suas tolices? Isto não é justo! Você está aborrecido? Se você está, então tem todo o direito do mundo de estar! Mas você não pode mudar a forma com estas coisas funcionam! Este livro pode, todavia, ajudar-lhe a compreender melhor estas tolices dos outros.
- O problema da preocupação, é que ela pode fazer com que você deixe de dar atenção às coisas em que realmente deveria se concentrar para resolver um problema.
- Em alguns problemas, ver o seu lado mais engraçado pode tornar as coisas muito mais fáceis. Se você aprender a rir deles muitas das suas preocupações podem desaparecer.
- Muitas pessoas mantêm os seus problemas para si e olham para si mesmas como se estivessem no topo do mundo, mas a maioria das pessoas precisam falar sobre seus problemas com outras. O truque está em saber escolher as pessoas certas para falar.

- Não fale sobre seus problemas em público ou para pessoas que você não conhece (exceto os conselheiros, psicólogos ou professores de confiança). Fazendo isto você apenas demonstrará fraqueza para as pessoas em sua volta. Não pense que elas irão escutá-lo!
- Falar de seus problemas em público talvez o leve a ganhar simpatia em um curto prazo, mas provavelmente irá isolá-lo em longo prazo.
- Você pode falar de seus problemas com os professores, os pais, os parentes próximos, e às vezes com os amigos, mas sempre em privado.
- Às vezes, mas nem sempre, é bom falar de seus problemas com os amigos em um pequeno grupo, desde que isso seja relevante para a conversa.
- Quando você falar de seus problemas, tente fazê-lo sem se rebaixar muito. Falar de forma muito negativa de si próprio trará para você sentimentos negativos, e estes sentimentos negativos impedirão você de cuidar de si próprio. Então você ficará para baixo, entrando em um círculo vicioso.
- Em relação a esta última afirmação, tente entrar em um ciclo positivo, se puder. Isto se chama Atitude Mental Positiva (AMP), onde pensar sobre seu lado mais positivo faz com que se sinta mais positivo quanto a si mesmo e mais capaz de defender-se das humilhações.
- Algumas vezes as pessoas podem rotular você como incapaz ou ignorante. Isto pode estar acontecendo porque você não teve nenhuma oportunidade para mostrar a sua inteligência, não porque é verdade.
- Um sentimento horrível de ser enfrentado é a culpa. Se você acha que tem culpa por alguma coisa, deve perguntar a si mesmo se sabia que estava fazendo algo errado. Se você não sabe, ou só tem um vago sentimento sobre isso, então você não pode se culpar, mesmo que as outras pessoas façam isso. Tudo o que podemos fazer é pedir desculpas e dizer que não faremos isto novamente.
- Frequentemente pedir desculpas a alguém pode ajudar a aliviar a culpa, mas é suficiente pedir apenas uma vez. Se você pedir desculpas várias vezes as pessoas podem interpretar que você é tímido ou vulnerável.
- Se você acredita que o mundo está todo contra você, isto é uma ilusão. Além disso, todo mundo se sente assim de vez em quando.
- Lembre-se de ser paciente ao colocar em prática o conteúdo deste livro. Desenvolvimento pessoal pode ser um processo lento e difícil.
- Outro problema que você pode enfrentar é conseguir as coisas apenas pela metade, e entender que isto não é suficiente. Você pode ser uma pessoa do tipo “tudo ou nada”, mas lembre-se, esta pessoa pode ser o autismo falando.
- Lembre-se de que a palavra-chave é **determinação**, e se sente em seu coração que é capaz de fazer algo, então deve tratar de consegui-lo.

## 5. Olhando para o lado bom

- Muitas coisas são mais fáceis para as pessoas autistas inteligentes do que são para os neurotípicos (pessoas comuns).
- Pessoas autistas podem ser especialmente boas no aprendizado de fatos, habilidades e talentos, desde que (A) *queiram isso* e que (B) *tenham acesso ao material apropriado para o aprendizado*. Isso pode proporcionar boas perspectivas de carreira e, às vezes, é o suficiente para compensar qualquer deficiência.
- Dons úteis que os autistas podem ter incluem memória fotográfica, uma visão mais consciente da lógica e uma extraordinária capacidade de programação de computadores.
- Demonstrar uma consistente pontualidade no seu local de trabalho e fazer meticulosamente trabalhos com alto padrão de precisão e dentro dos prazos pode fazer você ganhar respeito extra de seu gerente ou supervisor.
- Algumas pessoas dizem que a honestidade nem sempre é a melhor política, mas você pode contar a verdade com precisão para as pessoas certas e ainda assim retê-la quando a confidencialidade é necessária. Sua inigualável honestidade pode fazer com que você ganhe muito respeito.
- Se você é geralmente uma pessoa calma, que muitas vezes só fala quando vê que isto vale à pena, isto pode ser muito bem vindo no seu local de trabalho.
- Não ter vinculado a sua vida a todas as regras não escritas da sociedade, pode ter tornado você um pensador muito original.
- Em muitas situações em que as pessoas neurotípicas podem se sentirem provocadas ou intimidadas, você pode não ser afetado e manter um pensamento claro. Você pode ser completamente distante e imune às atmosferas tensas e más vibrações que faz outras pessoas sofrerem. Um problema decorrente disto é que você pode também ser imune aos sinais de perigo, mas este livro o ajudará a reconhecê-los.
- Se desejar, você pode obter subsídios e informações técnicas para ajudá-lo na vida, não pense que você é um idiota por fazer isto. Se você tem tido uma vida muito dura, então talvez você mereça esta consideração especial. Isto pode ser prático se você precisar estar em um júri, neste caso, pode ser uma boa idéia buscar o apoio de um bom psicólogo que entenda o problema.

## 6. Linguagem Corporal

- A linguagem corporal não inclui apenas gestos, mas também expressões faciais, contato visual e tom de voz e, por vezes, até aquilo que você está vestindo.
- Há pessoas que dominam perfeitamente a linguagem corporal, mas para outras ela é muito difícil.
- Algumas pessoas são freqüentemente paranóicas com relação à sua linguagem corporal, inclusive aquelas que são muito boas nisso.
- Expressar a emoção errada, ou rir na hora errada, pode ser embaraçoso. Você pode acabar fazendo isto se está pensando em uma coisa e as pessoas em sua volta estão falando de outra coisa. Se alguém perceber isto diga a esta pessoa que “sua mente estava em outro lugar”.
- Se você está falando sobre alguma coisa com alguém que se encontra emocionado e não responder à sua linguagem corporal transmitindo esta mesma emoção, esta pessoa pode pensar que você tem falta de empatia ou que não está realmente lhe dando atenção.
- Se alguém lhe disser que você não possui linguagem corporal, então você poderá exagerar mais nela para enfatizar o que você diz, mas não demasiadamente, ou o perceberão artificial.
- Uma parte da linguagem corporal inclui a cortesia, ou seja, falar coisas como “*desculpe*”, “*por favor*”, “*obrigado*”, “*até mais*” e ser o primeiro a dizer “*oi*”. Muitas vezes é preciso um esforço para dizer estas coisas, mas se supõe que a cortesia seja realmente um esforço. As palavras entre aspas acima são parte do que se chama a cortesia informal (não polida demais). Pode ser inconveniente se educado de mais com pessoas informais, ou ser educado de menos com pessoas formais ou mais velhas. A escolha do tipo de cortesia a aplicar depende do tipo de pessoas que estão com você.
- Quando ficarmos atrás de alguém, de forma que esta pessoa não possa nos ver, temos de tomar cuidado, pois se ela se virar de repente poderá se assustar. Isto é especialmente importante se você é de grande tamanho ou altura. No entanto, em um ônibus ou trem lotado talvez você não tenha como evitar isso.
- Talvez você precise fazer um grande esforço para tomar banho todos os dias ou usar desodorante, mas é mais fácil para as pessoas falarem conosco se perceberem que estamos limpos e não temos mau cheiro. Lembre-se de que é possível que você esteja cheirando mal e não esteja consciente do seu cheiro.
- Se você tiver uma boa linguagem corporal ou contato visual, as pessoas vão ficar menos propensas a excluí-lo caso fizer alguma coisa errada sem saber.
- Se você é um adulto e, principalmente, se você é de grande tamanho, é melhor evitar correr na rua, ao menos que estejam praticamente vazias. Não há problema em correr

atrás do ônibus ou do trem se isto vai evitar que você espere mais meia hora pelo próximo, ou se você está com pressa para chegar a algum lugar. Por outro lado, se você pretende praticar um esporte, vista uma roupa de esporte, para que as outras pessoas possam ver que você está correndo para fazer um exercício, e não se sintam intimidadas.

- Cumprimente sempre que você encontrar alguém conhecido (mesmo que seja talvez seja um pouco chato e enfadonho fazer isso sempre). No entanto, normalmente basta trocar um olhar, dar um leve sorriso e elevar as sobrancelhas.
- A forma de manter a postura diz se você tem interesse no que os outros têm para dizer. Por exemplo: cruzar os braços ou pernas para longe do outro significa de desinteresse, mas quando temos uma postura corporal aberta, com os braços e pernas abertas, estamos a enviar uma mensagem de relaxamento e interesse. \*
- Acenar com a cabeça positivamente, com movimento de pequena extensão, transmite aos outros que estamos compreendendo o que estão dizendo e os incentiva a continuar. \*
- O toque é uma forma de dizer que você está interessado em alguém. Um aperto de mão fraco transmite insegurança e desinteresse, um aperto de mão firme indica força de espírito e interesse pelo outro. Mas não machuque a outra pessoa. \*
- O abraço, muitas vezes intimida, pelo medo de não se ser correspondido. Você pode resolver este problema através de um aperto de mão, onde colocando a mão esquerda no ombro direito da pessoa a quem apertamos a mão. Na grande maioria das vezes, enquanto você se dirige para o ombro da pessoa, ela estende o braço esquerdo e te abraça. \*

## 6.1. Limites do Espaço Pessoal

- Os limites do espaço pessoal estão relacionados a não se aproximar demais de uma pessoa, mas ao mesmo tempo não ficar tão distante.
- O limite apropriado varia de acordo com a pessoa com que você está falando, e também de acordo com o momento e com o local.
- Se você é homem e estiver conversando em pé com uma pessoa desconhecida, mantenha uma distância de 1,20 m para outro homem e 90 cm para uma mulher. Se você é mulher mantenha a distância de 90 cm para outro homem ou outra mulher. \*
- Os apertos de mãos são dados a uma distância de 60 cm. \*
- As pessoas amigas podem ficar de 45 a 90 cm de distância se vocês estiverem fazendo alguma coisa juntos, como estudando juntos ou tendo uma reunião. \*



- Ficar a menos de 45 cm de pessoas estranhas pode lhe causar problemas, a não ser que você esteja num ônibus ou trem lotado. Se você tiver que ficar a menos de 45 cm de alguém que não conhece por algum motivo, evite olhar nos olhos dela. \*
- A distância de 0 a 45 cm é reservada para pessoas muito íntimas como: namorados, amantes (casais), pais, filhos e parentes próximos. Amigas muito íntimas podem ficar em contato direto (0 cm de distância) se ambos forem mulheres. Amigos íntimos devem sempre manter os 45 cm se ambos forem homens. \*
- Se há uma atração física entre você e alguém você vai precisar se desprender e ler os sinais corretamente. Para conseguir isto, a regra mais simples é que posturas abertas, como mãos e os braços abertos, e o corpo voltado para alguém, são gestos que demonstram atração, ao passo que gestos fechados, como mãos em punho, braços cruzados, virar o corpo de lado ou afastar o corpo de alguém demonstram evitação.
- Algo a ter em conta é o chamado jogo de aproximação-rejeição. É necessário estar seguro se queremos nos aproximar ou nos afastar de alguém, ou nenhum dos dois.
- Há também o problema do reconhecimento do “território” das outras pessoas. Se em alguma situação você, por desconhecimento, acabar invadindo um espaço que outra pessoa entende que é seu território, e isto pode lhe causar grandes problemas. Eu, por exemplo, uma vez escutei uma mulher se lamentando em uma casa cheia de crianças, ela estava perturbada porque seu namorado extremamente possessivo e recém saído da cadeia havia brigado com ela sem nenhuma razão aparente, não percebi que, pelo ponto de vista dela, aquele era seu território. Felizmente minha segurança pessoal foi preservada, pois o tal namorado não retornou mais. Se você cometer este erro e só o perceber mais tarde, pode ser que isso lhe pareça mais fácil de entender.

## 6.2. Contato visual

- É difícil dominar o contato visual, pois é difícil perceber se você está fazendo muito ou pouco contato visual com uma pessoa enquanto ela fala com você.
- Quando as pessoas não estão conversando e nem você está falando com elas, na maioria das vezes é melhor não olhar para elas, pois a outra pessoa pode perceber isto e sentir-se desconfortável, e talvez comente isso com outras pessoas sem que você saiba.
- Controlar seu olhar pode ser muito difícil para você, mas não é de forma alguma impossível.
- Se você olhar para uma pessoa enquanto fala sobre ela para outra pessoa, e ela perceber isto, pode entender que você é rude. Se você está argumentando com alguém e aponta para ela ao mesmo tempo em que mantém contato visual isto pode ser entendido como uma atitude muito agressiva. De uma forma geral, tente não apontar para as pessoas, isto o manterá longe de problemas.

- Quando você estiver conversando com outras pessoas, ou elas estiverem falando com você, é esperado que você as encare, tendo em conta as seguintes orientações:
  - Olhar para alguém por menos de um terço do tempo pode comunicar que você é tímido (se mantém o olhar para baixo) ou desonesto (se mantém o olhar para o lado).
  - Olhar para alguém por mais de dois terços do tempo pode comunicar de que você gosta desta pessoa (se olha para seu rosto como um todo) ou que você é agressivo (se você olha fixamente para seus olhos).
  - Olhar alguém o tempo todo, com um firme e ininterrupto contato visual, pode comunicar duas coisas. Ou você a está desafiando (o olhar agressivo) ou ela o atrai (o olhar íntimo). No entanto, em outras culturas (por exemplo, na Europa Mediterrânea), pode também representar companheirismo. Isso é muito difícil para o autista, pois primeiramente precisamos estar seguros de que isto procede. Forçar um contato visual fixo também pode nos deixar muito distraídos para falar.

### **6.3. Tom de Voz**

- Talvez você seja uma pessoa que conversa em um único tom de voz, sem saber.
- Pergunte a uma pessoa de confiança se isto é verdade, e se for, talvez você tenha que exagerar no seu tom de voz para expressar aquilo que você diz, mas não demasiadamente. Isso soará inicialmente artificial.
- Se você está lendo um livro de história para crianças, quanto mais entonação utilizar, melhor.
- A entonação de voz é muito importante para mostrar se você está falando de uma forma entusiasmada ou sarcástica sobre algo. Também é importante para dizer se estamos falando sério ou fazendo uma brincadeira.
- Falar em um único tom de voz pode passar a impressão de que você está entediado. Ao falar de algo bom ou interessante que você vai fazer, use um tom de voz entusiasmado ou as pessoas o acharão estranho.
- Se você é um jovem e está mudando a voz, vai se sentir muito mais confortável deixando sua voz sair naturalmente como ela é, pode ser muito estranho em seu interior, mas ela terá um som muito mais agradável em seu exterior. Se você está preocupado que seus colegas poderiam pensar de você, o que, de qualquer forma seria um problema passageiro, pode ser uma boa idéia mudar sua forma de falar enquanto estiver mudando de escola.
- Por último, lembre-se de não falar muito alto nem muito baixo. Isto depende da distância entre você e a outra pessoa, além disso, seja mais silencioso quando for

necessária discrição. E sussurre quando os outros sussurrarem, ou houver alguém dormindo por perto.

- Às vezes é possível que você tenha que falar com uma voz mais alta e clara, então você deve projetar a sua voz. Para fazer isto mantenha uma postura reta e relaxada, e imagine que sua voz é proveniente de seu estômago, por mais estranho que isso possa parecer.

## 6.4. Roupas

- As roupas que você veste transmitem informação sobre você.
- Se você usa roupas de cores brilhantes que se chocam, talvez com a intenção de buscar confiança, as pessoas poderão perder o interesse em você.
- Se você usa botas, jeans rasgados, camisetas de *heavy metal* e jaqueta de couro as pessoas podem ficar assustadas para se aproximar de você, ou irão pensar que você é uma pessoa com quem elas possam falar sobre *heavy metal*, instrumentos musicais, vida nas ruas e diferentes tipos de casas noturnas. É uma imagem muito difícil de ser desfeita.
- Se suas roupas têm cores naturais como azul, cinza, verde escuro, preto ou branco, que são cores que não saem de moda, as pessoas provavelmente não julgarão você pelo que está vestindo, e provavelmente seja isto o que você deseja.
- Muitas vezes é uma boa idéia ouvir a opinião de outra pessoa sobre o que você deve vestir (fale com uma pessoa em que você possa confiar).

## 7. Distorções da verdade

- O **Sarcasmo** ocorre quando uma pessoa diz uma coisa que significa exatamente o seu oposto. Por exemplo, uma pessoa, ao ouvir alguém arrotar, pode dizer “*nossa, como você é educado*”! O modo mais fácil de identificar um sarcasmo é observando o *tom de voz*. Por vezes será necessário defender-se da ironia e do sarcasmo, o que será abrangido nos capítulos seguintes.
- **Não conhecer a verdade** é uma razão pela qual as pessoas podem distorcê-la
- Uma forma particularmente desagradável de distorcer a verdade ocorre quando **uma pessoa atribui a outra a culpa por uma coisa que ela própria fez**. Pior ainda é quando alguém faz algo de errado propositalmente com a única finalidade de poder culpar a outra pessoa por isto. Se fizerem isto com você, primeiro perceba se isto é alguma brincadeira ou algo sério. Se for algo sério (algo grave) e conseguiram com êxito lhe colocar a culpa, talvez você precise que alguém demonstre de alguma maneira que você

não foi o responsável. Neste caso, você deverá **procurar pessoas apropriadas e dizer a elas que você acha que foi vítima de uma fraude e manter a sua palavra.**

- Por outro lado, algumas pessoas podem inocentemente criar falsas verdades com o único propósito de **criar uma fantasia**. Isto pode ser aplicado á crianças que dizem ser super-heróis, adultos que se vestem de Papai Noel ou atores interpretando os seus papéis.
- Se alguém lhe faz uma pergunta cuja verdadeira resposta poderia ofendê-lo, envergonhá-lo ou pô-lo em algum outro tipo de situação desconfortável, pode ser melhor dizer-lhe uma “**mentira conveniente**”, para evitar situações desagradáveis ao seu redor.
- Se você não deseja mentir, ainda resta a opção de simplesmente “**omitir a verdade**”. Você pode estar tentando manter um segredo ou deixar você ou outras pessoas longe de algum problema. Neste caso, pode ser sensato evitar falar de determinados assuntos que o levariam a ter de fingir que não sabe de nada, utilizando táticas de distração (que muitas vezes envolvem humor), ou mesmo mentir. Também podem esperar que você saiba perceber automaticamente quando alguém está mantendo um segredo e não quer falar de certos temas.
- Se alguém tentar comunicar uma mensagem para você, mas sem o ferir, este pode preferir apenas **dar uma indireta** (insinuação). Um exemplo disso é quando um homem está paquerando uma mulher, mas ela não quer sair com ele, caso em que, em vez de dizer “*eu não estou interessada*”, ela pode colocar discretamente o termo “*meu namorado*” em algum ponto da conversa.
- Às vezes é possível ser induzido ao erro através de **figuras de linguagem (metáforas)**. Se as figuras de linguagem são um problema para você, elas podem ser analisadas em alguns livros ou você pode pedir que alguém lhe ensine algumas.
- Às vezes alguém poderia mentir para você se eles querem algo de você. O melhor exemplo disso é um vendedor de porta em porta, que quer seu dinheiro. Se ele vendeu-lhe uma televisão que não funciona, então ele **enganou** você. Você deve reclamar por isso!
- Em uma conversa, não é incomum que as pessoas **exagerem**. Alguém que diz: “*Eu tomei dez cervejas na noite passada*” pode realmente dizer que só tomou cinco. As pessoas que exageram demais podem facilmente serem mal interpretadas.
- Se alguém diz algo que soa ofensivo no sentido literal, como “*Sua cara é muito feia*”, mas com uma risada e um sorriso, então eles estão fazendo uma **brincadeira**. Geralmente você precisa captar isto rapidamente.
- Talvez o mais difícil tipo de mentiras você vai encontrar são **provocações que alguém lhe diz como uma brincadeira para ver se você acredita ou não delas**. Se o que elas acabaram de dizer é altamente improvável ou as pessoas à sua volta estão se

esforçando para não rir, é provavelmente que seja uma brincadeira. A resposta correta a isto seria contradizer-lhes rindo. Se você se mostrar inseguro sobre saber se eles estão ou não caçoando de você, eles poderão ver isto como um sinal de vulnerabilidade. Lembre-se que eles provavelmente nunca vão admitir que eles estão brincando com você, não importa o quão sério você perguntar.

- As pessoas podem começar a tentar persuadi-lo a fazer algum tipo de espetáculo. Por exemplo, podem pedir-lhe para fazer uma dança ou cantar uma canção. Mesmo se você não consegue ver nada de errado nisso, é importante não ceder a eles, não importa o quão persuasivos eles sejam. A resposta é a mesma que para uma brincadeira mentirosa, talvez apenas com um toque de raiva. Se você ceder a essas solicitações, provavelmente você vai se tornar um objeto de diversão para todas as pessoas. Se você já fez isso no passado, não se preocupe, apenas não deixe que isto se repita.
- Se alguma vez você entrar em jogos como "*verdade ou consequência*" ou jogos de prendas talvez se encontre sob uma pressão ainda maior para fazer algo. Neste caso, muitas vezes, é normal, mas você pode ser solicitado a fazer algo que é completamente fora de ordem, neste caso se as pessoas se tornarem muito persuasivas, você deve sair da sala. Se forem seus verdadeiros amigos, eles não pensarão mal de você por mais de um dia por causa disso.
- É preciso não esquecer que nem todas as pessoas são fiéis à verdade. Além disso, muitas pessoas selecionam certas partes da verdade e rejeitam outras propositalmente para a sua própria vantagem (por exemplo, em processos judiciais).
- Se você precisa descobrir se alguém está mentindo ou não e tiver uma boa razão para fazê-lo, faça-a questões que possam revelar falhas na sua lógica.

## **7.1. Equívocos que outras pessoas podem cometer sobre você**

- Se você tem dificuldades com o contato visual ou a linguagem corporal, algumas pessoas podem erroneamente acreditar que você é tímido ou desonesto. E isso provavelmente está errado.
- Se você não reagir à linguagem corporal das outras pessoas neste mesmo idioma, elas podem pensar que você é uma pessoa pouco simpática.
- Muitas pessoas podem cometer o erro de achar que você não é inteligente! Isto acontece se você raramente tem a oportunidade de lhes mostrar sinais de inteligência, há pouca coisa que você pode fazer em relação a isto, como deixá-los "acidentalmente" ver você fazer algo que você faz bem. Eles podem decidir não fazer observações, apesar de terem visto o seu talento.
- Se você tentar sempre parecer mais legal, firme, duro e confiante em si mesmo do que as outras pessoas, então sempre que você quebrar uma regra não escrita as pessoas

podem interpretar isto como uma maldade. Neste caso, pode ser de seu interesse abandonar estas pretensões.

## 8. Conversas

- Talvez você saiba que a arte de conversar se dá dentro de um conjunto de regras restritivas.
- Quando tomamos parte em uma conversa, o que dizemos normalmente deve ser uma continuação da última coisa que foi dita. Você deve se concentrar na parte relevante da conversa de forma ela flua suavemente.
- Tenha cuidado em falar o óbvio. Evite fazer perguntas quando você pode encontrar as respostas você mesmo. Desta forma, a conversa se torna mais útil.
- Evite repetir a mesma mensagem com outras palavras quando perceber que já foi entendido. Isto pode ser bastante difícil porque a repetição do pensamento é algo muito próprio do autismo. O mesmo pensamento pode circular e circular “obsessivamente” na sua cabeça. Se você **tiver** que falar sobre isso tente encontrar novos ângulos ou diferentes formas de fazer isto, melhor que isso é procurar alguma forma de semelhança em um assunto diferente. Assuma uma postura de buscar constantemente novas coisas para pensar, esta parece ser uma boa saída.
- Pode haver assuntos que fascinam você e você realmente queira muito falar sobre eles. Se o seu interlocutor estiver com um olhar ofuscado ou mantiver o foco em seus ombros, ele pode estar entediado. Você pode dizer: *“Desculpe se falei demais, pois este é meu assunto preferido”!*
- Também há pessoas que contestam o que as outras dizem sem dar-lhes tempo de acabar a frase. No entanto, se você percebeu que ela o compreendeu corretamente, então não há necessidade de terminar a frase.
- Se você disse algo que não fez sentido para as pessoas a sua volta, elas poderão se aborrecer, mas provavelmente o perdoarão. Afinal, todo mundo faz isso algumas vezes. Basta não fazer isso com muita frequência.
- Se você precisa dizer algo que não é pertinente à conversa, mas que é importante, por exemplo: *“Roberto telefonou para você hoje”* ou *“há um assunto que preciso falar com você porque tem me preocupado”*. É melhor se dirigir à pessoa quando ela não estiver mantendo uma conversa. Tente encontrar o momento certo para começar a falar, desenvolva a sua **sincronia** na conversa. Se precisar informá-la a respeito de um telefonema e pensa que poderia se esquecer disto se deixar para mais tarde, escreva uma anotação e deixe-a próxima ao telefone.
- Se você precisa dizer-lhe algo de importância vital, como *“Roberto recebeu um golpe na cabeça e está caído inconsciente”*, então você **DEVE** interromper a conversa.

- Para entrar em uma conversa, você precisa antes ouvi-la. **Ouvir** pode ser extremamente difícil, principalmente porque você vai ter que fazer esforço para *“manter os seus ouvidos abertos 24 horas por dia”*, mas com a prática isto pode melhorar. A coisa mais importante que você precisa é entender o **assunto** da conversa (**do que** as pessoas estão falando)!
- Observe se as outras pessoas estão mantendo um contato visual com você, o que pode significar que elas desejam ouvir a sua opinião sobre o assunto da conversa.
- É mais fácil somente ouvir a conversa se você não tiver alguma idéia pré-concebida sobre assunto ou não fizer nenhuma suposição sobre o que os outros vão dizer.
- Alguns assuntos da conversa podem ser **tabus**. Você não pode falar sobre tabus. Se você tiver dúvida, é melhor se abster de comentar.
- Quando uma conversa é bastante emotiva, as pessoas costumam usar pequenas expressões como *“Bola para a frente”*, *“Vai dar tudo certo”*, *“Isto é maravilhoso!”*, *“Bem feito!”*. Se você usar estas expressões, pode parecer um tanto sensível e sentimental ao princípio, mas elas têm a mesma utilidade de dar a alguém um *Cartão de Aniversário*. Servem para abrir a conversa e permitir que o outro fale sobre como se sente.
- Se possível, pratique a conversação no computador. Utilize salas de bate-papo ou programas de comunicação (como o MSN). No computador, você não precisa usar a linguagem corporal, não precisa sincronizar a resposta e tem mais tempo para pensar. No entanto, considere a conversa pelo computador apenas um treino para conversas presenciais com outras pessoas. \*
- Usualmente as pessoas gostam de falar delas mesmas. Evite falar muito sobre você mesmo e deixe que elas falem delas. \*
- Para que as pessoas falem delas, evite perguntas com respostas muito exatas, por exemplo: *“Qual sua idade?”*, *“Em que cidade você nasceu?”*, *“Em que escola você estuda?”*. Essas perguntas não dão à outra pessoa a oportunidade de desenvolver a conversa, pois uma vez dada uma resposta rápida à questão, acaba o assunto. Faça um esforço para fazer questões que permitam respostas mais longas e interessantes, por exemplo: *“O que é que mais gostou nas suas férias?”*, *“Porque você decidiu estudar informática?”*, *“O que acha da prefeitura de Campinas?”*, *“O que acha da crise em Israel?”*. \*
- Durante uma conversa, existe geralmente muita troca de *“informação gratuita”*. Essa informação é dita a mais do que foi pedido ou era esperado. Use esta informação, com afirmações ou questões relacionadas para ter novos assuntos interessantes e manter a conversa. Por exemplo, se um homem diz: *“Você dança muito bem, Raquel! Você fez aulas de dança?”* e a mulher responde *“Na verdade, é a primeira vez que venho a Campinas, eu fazia dança de salão em São Paulo”*. Neste caso, a mulher deu ao homem uma informação de que tinha vivido em São Paulo. O homem agora pode perguntar: *“a*

*razão da vinda dela a Campinas?”, “a sua opinião sobre Campinas?”, “Como é a dança de salão em São Paulo? Se existem bailes ou encontros?”, etc. \**

## 8.1. Conhecimentos Gerais

- Mesmo sendo verdade que os autistas são melhores em captar os detalhes, isto só ocorre quando fazem um esforço consciente para tal, e podem ter uma grande dificuldade para captar os detalhes corretos.
- Além disso, por ficar focado em seus próprios pensamentos, pode ser extremamente difícil captar as coisas rapidamente, da forma com que as pessoas neurotípicas estão acostumadas a fazer.
- Pode ser difícil entrar em uma conversa se você não tem o conhecimento geral de que necessita. O problema com este tipo de conhecimento é que não há uma fonte única de informação onde pode encontrá-lo, mas aqui vão alguns conselhos:
  - As conversas sobre conhecimento geral quase sempre são sobre esportes (geralmente futebol), música pop, filmes, política, mídia, televisão, tecnologia, roupas, *hobbys* e entretenimento. No entanto é muito raro encontrar alguém que seja especialista em todas estas coisas.
  - Muitos adolescentes e adultos jovens que gostam de música colocam mais ênfase na pessoa dos astros da música pop do que na música que eles compõem. Às vezes, eles ainda escolhem as suas companhias de acordo com a semelhança de preferências na música ou no esporte. Às vezes, com este tipo de pessoas você só pode aceitar que é incompatível e procurar amigos em outra parte.
  - Com referência a esta última afirmação, o esporte (por exemplo, o futebol) também pode ser muito seletivo. O esporte é um meio um tanto bairrista na maioria das vezes, onde as pessoas são amigáveis e apóiam umas às outras dentro dos que apóiam um mesmo time, mas discutem e enfrentam todos aqueles que enfrentam times diferentes.
  - Televisão, rádio, revistas, filmes e jornais podem lhe ajudar a aprender sobre estes assuntos. Muitos folhetos que podem ser encontrados em revistas podem conter uma lista de álbuns, CDs e filmes mais populares no momento. Porém, obrigar-se a aprender sobre assuntos que não te interessam pode ser uma grande perda de tempo se você não pretende tomar parte em uma conversa sobre eles.
  - Se você decidir adquirir o conhecimento geral de que necessita para participar de certas conversas, é importante que também tente aprender escutando as próprias conversas, colocando uma especial atenção às pessoas famosas que



forem mencionadas. Isto pode fazer com o que o processo de aprendizagem seja muito mais rápido.

## 8.2. Nomes

- Lembrar os nomes das pessoas pode ser muito difícil, mas é muito importante em conversas sobre pessoas famosas ou para entender argumentos sobre filmes, livros e especialmente em histórias de detetive.
- Lembrar dos nomes das pessoas que você conhece também é difícil, mas não é tão importante como você pode pensar. Lembre-se de não perguntar o nome de alguém mais de duas vezes e se, depois disto, mesmo assim não se lembrar de seu nome, lembre-se de prestar atenção da próxima vez que alguém o chamar.
- Pode ajudar a lembrar o nome das pessoas ligar eles mentalmente com características das pessoas, como *“Sara é a que tem um anel no dedo”* ou *“Roberto é o de bigode”*.

## 9. Humor e Conflitos

- O humor do autista geralmente varia por causa de coisas que lhe parecem tolas, ridículas ou que lhe parecem insensatas.
- Pode ser necessário manter o seu riso para si quando algo que é engraçado para você não é tão engraçado para as outras pessoas. O riso é uma das melhores sensações do mundo e ter que reprimi-lo é um incômodo, mas rir no momento errado pode incomodar as outras pessoas.
- O humor do não-autista é geralmente relacionado a formas criativas de encontrar defeitos em outras pessoas e causar-lhes vergonha. Todo mundo é vítima do humor dos outros de vez em quando, mas algumas pessoas tendem a sofrer mais do que as outras. Às vezes as pessoas não autistas podem ser bastante cruéis com o seu humor. Isto é especialmente verdadeiro entre adolescentes e jovens adultos, que tendem a ser menos cuidadosos do que os mais velhos.
- Para muitos zoólogos, o humor é uma substituição humana para a violência que os animais usam para estabelecer uma posição dominante entre eles (hierarquia).
- Ninguém fala da hierarquia que isto forma.
- Muitas turmas e grupos de pessoas não são acolhedores com pessoas de fora e outros não. Em geral, alguns são mais acolhedores do que outros.
- A princípio, a razão pela qual duas ou mais pessoas se unem contra outra é porque isto lhes dá um sentimento de união. Por esta razão costuma ser mais fácil conversar seriamente com uma pessoa se vocês estiverem sozinhos.

- Se você disser algo que possa ser mal interpretado em um contexto sexual, então provavelmente isto se tornará uma piada, às suas custas.
- Se você for vítima do humor de alguém, muitas vezes isto pode ser traduzido (em sua mente) como uma crítica construtiva, e isto poderá então servir para a construção da sua personalidade.
- Se uma piada ou sarcasmo for demasiadamente duro, você pode perguntar “*O que quer dizer com isso?*”, “*Por que disse isso?*” ou “*Isto não foi nada agradável*”. Você deve usar a sua capacidade de discernimento para escolher uma resposta adequada para colocá-lo diante de um questionamento, o que pode ser uma defesa muito boa!
- Se uma piada ou sarcasmo é realmente ofensivo, aqui está um último recurso que você pode usar: calmamente falar que acha a brincadeira ofensiva e perguntar-lhe se sabe o que significa ofensivo. Se a outra pessoa disser “*Não sabe aceitar uma brincadeira?*” ou o ignora, mantenha-se firme e o pergunte outra vez se sabe o que isto significa.
- As perguntas são geralmente uma forma de defesa muito mais poderosa do que as afirmações
- Lembre-se de que as pessoas que provocam você injustamente e sem motivo são geralmente pessoas fracas que projetam em você as suas próprias fraquezas.
- Se você quiser se juntar a fazer piadas sobre outra pessoa, tenha em mente o seguinte:
  - Tente não fazer piadas ofensivas, mesmo que as outras pessoas o façam, pois as pessoas que fazem isto estão geralmente erradas.
  - Tente não dirigir seu humor a pessoas mais perspicazes ou mais sarcásticas do que você, pois estas pessoas poderão se vingar e provavelmente o farão melhor do que você, fazendo você se sentir mal. É o equivalente verbal a buscar uma briga com alguém maior do que você.
  - Ainda, tente não dirigir seu humor para pessoas mais quietas ou tímidas do que você. É o equivalente verbal de tentar brigar com alguém menor do que você.
  - Não faça piadas sobre as mães ou pais de qualquer pessoa, ao menos que todos os outros o façam. Fazer este tipo de piada em um momento inoportuno pode fazer com que as pessoas reajam de forma violenta com você.
  - Tente não rir das suas próprias piadas.
- A comédia não é apenas um confronto lúdico, mas também uma forma muito inteligente das pessoas aceitarem os problemas da sua vida sem ficarem deprimidas. “*É melhor rir do que chorar*”.

## 10. Problemas relacionados à sexualidade e questões sobre sair à noite.

- Entre os jovens há muito mais conversa e piadas sobre sexo do que pessoa praticando.
- As regras para homens e mulheres são diferentes.
- Se um homem possui muitas namoradas ele pode ser chamado de *garanhão*. Isto é um elogio.
- A maioria dos homens tende a ser atraídos pelas mulheres bonitas, companheiras e inteligentes, mas isto pode variar de um homem para outro.
- Se uma mulher tem muitos namorados, então ela pode ser chamada de *galinha*, *p\*ta* ou *prostituta*. Isto um insulto, por mais injusta que esta regra possa parecer. Quando alguém, por brincadeira, quiser dirigir-se assim a alguma mulher, deve assegurar-se de que isto soarà como uma piada e que o momento é oportuno. Se não está seguro sobre o momento ser oportuno, então é melhor não dizer nada. Em geral, não diga essas palavras.
- A maioria das mulheres se sente atraídas por homens com boa aparência, gentis, capazes de interpretar os seus sinais e respeitar seus limites (que sabem ver sua linguagem corporal), educados, limpos, honestos, que não façam tanto esforço para impressionar, adaptáveis, positivos, companheiros, carismáticos, divertidos, com personalidade em sua voz, não muito brandos, mas também não muito "*machões*" e que demonstrem interesse pelos seus sentimentos. É muito raro encontrar um homem com todas estas qualidades juntas e a maioria das mulheres não espera perfeição.
- Assim como as regras são diferentes entre homens e mulheres, assim elas também são entres *gays* e *lésbicas*.
- Em geral, as mulheres são mais vaidosas que os homens, assim transmitem mais mensagens por linguagem corporal. Usualmente as mulheres transmitem muito do que querem dizer por linguagem corporal e esperam que os homens as decifrem. Geralmente as mulheres ficam frustradas ou perdem o interesse quando os homens não decifram os seus "*sinais*". \*
- As mulheres preferem se comunicar de forma indireta ou por meio de perguntas. Por exemplo, quando uma mulher pergunta "*Você está com fome?*" ela está dizendo que *ela está com fome*. Quando uma mulher pergunta "*Você não acha isso muito caro?*" ela está dizendo que *ela acha caro*. Tente reparar nas intenções ocultas nas perguntas das mulheres. \*
- É importante conhecer as gírias e as diferentes regras se você quiser compreender o gênio dos jovens. Se você não quiser usar estas palavras, você pode fazer isto, e isto ser bom. Você pode procurá-las em um dicionário que seja moderno e grande o suficiente.

- Aproximar-se demais de alguém pode trazer problemas ao menos que tenha sido estabelecida previamente uma estreita amizade com esta pessoa. No entanto, pode ser que você não queira colocar barreiras entre você e as pessoas. Se você é um homem, pode permitir que as outras pessoas se aproximem e paquerem você. Mas se você não tiver a mesma iniciativa, então está optando por uma posição que não gerará problemas, e isto provavelmente é bom (ver limites).
- Se você é uma mulher, seja cuidadosa na escolha das pessoas com quem você paquera, se flertar com um homem que possui uma grande falta de respeito pelos limites, então isto pode lhe causar problemas.
- Quando você iniciar um contato físico com outra pessoa, tente desenvolver um senso sobre o que é ou não apropriado, ao contrário algumas pessoas podem se tornar hostis com você sem explicar exatamente o porquê.
- Se você está paquerando alguém, não deixe que isso se espalhe publicamente. As pessoas poderão começar a fazer gozações e suas chances serão arruinadas. Você pode contar a um amigo em particular, se achar que isso irá ajudá-lo.
- Se você é virgem, não conte isso a ninguém e evite conversas sobre assuntos relacionados, especialmente se você for homem. O mundo está cheio de pessoas virgens, algumas já passaram dos trinta anos, e muito poucos deles confessam isto. Se você já confessou isso a alguém não se preocupe, apenas não conte a mais ninguém.
- Se as pessoas brincarem com você apenas porque você é virgem, não deixe que isso o abale e não permita que isto influa em você de forma que o assunto se torne uma obsessão, o que somente lhe causará angústia e aflição.
- Também não se preocupe em fazer isto apenas para dizer que você fez. Além disso quando lhe perguntarem “*você já fez?*” é normalmente mais admirável rir e responder com algo como “*O que te importa?*”, “*Isso é pessoal.*” ou “*Cuide da sua vida.*”. Isto pode facilmente fazer com o outro pense que você já fez. Afinal, se alguém dissesse isso a você, o que pensaria?
- Se você recentemente saiu ou fez sexo com alguém, os seus amigos podem tentar persistentemente descobrir o máximo possível sobre a sua experiência. Isto pode ser extremamente embaraçoso. Nestas situações você pode decidir não falar absolutamente nada, esperando que eles percam o interesse. Alternativamente você pode não os levar a sério, e rir dos exageros que eles vão fazer com a situação.
- Alguns homens tentam aumentar seus egos colecionando histórias de sexo com tantas mulheres quanto for possível. Esses homens não entendem que isso pode ser insultante ou degradante para o ego feminino.
- Sinceramente, muita gente acha decepcionante a sua primeira experiência sexual.

## 10.1. Sair à Noite

- A melhor razão para sair à noite em bares ou casas noturnas é ter bons momentos e conhecer pessoas.
- Suas saídas noturnas serão muito melhores se fizê-las com os amigos e não sozinho.
- Nestes locais as regras relativas à linguagem corporal são ainda mais importantes.
- Seja cuidadoso com os seus olhares (ao menos, naturalmente, que esteja falando com a pessoa em questão). Se você olhar para alguém seguidamente eles o notarão pelo canto dos olhos. Isto poderá incomodá-los. Eles poderiam então informar os seus amigos, e tornarem-se secretamente hostis para com você. Isto é especialmente válido para homens que olham fixamente para as mulheres.
- Algumas pessoas podem ser muito amáveis e educadas com você cara a cara, mas muito mal-intencionadas pelas costas. Se você quer um verdadeiro indício sobre ela gostar de você ou não, utilize as regras do contato visual.
- Se alguém lhe convidar para uma festa, é melhor chegar pelo menos meia hora mais tarde do horário previsto.
- É conveniente tomar um banho e escovar os dentes antes de sair.
- É bom que você não seja o primeiro a ir dançar, mesmo que não veja mal nenhum nisso. O que não significa que você não pode tentar convencer alguém a ser o primeiro.
- Se quando você está em uma casa noturna torna-se muito difícil conversar com as pessoas por causa do volume da música, você pode ser do tipo de pessoa que fica mais à vontade em um bar ou em uma festa com os amigos.
- Se você gosta de beber álcool porque isto lhe deixa mais sociável, uma ou duas cervejas é provavelmente suficiente. **NUNCA** beba a ponto de fazer espetáculos, pois as pessoas podem perder o interesse ou tentar tirar vantagens de você.
- A maioria das pessoas não pensa que fumar é legal, portanto não fume se for por causa disso.
- Se você for a uma festa privada na casa de um amigo, pode ser que haja pessoas utilizando maconha. A maconha tem muitos nomes diferentes como *bagulho*, *back*, *erva*, *marola*, *baseado*, *marijuana* e *cannabis*. A maconha é utilizada para se fazer cigarros. Se quiser conhecer a experiência, tenha em mente os riscos e saiba que você pode se tornar menos sociável quando fumar. Além disso, as drogas podem lhe afetar de uma forma distinta da maioria das pessoas, pois a sua química cerebral é ligeiramente diferente.
- Tenha muito cuidado onde e quando falar sobre substâncias ilegais, pois elas **SÃO ILEGAIS** e podem lhe causar muitos problemas.
- **NUNCA** compre substâncias ilegais nas ruas. Quase sempre as pessoas tentarão enganá-lo, levar você para caminhos errados, ou serem violentas se você tentar ser amigável.

## 10.2. Paquerar

- Se você vai sair para paquerar alguém, então estes conselhos podem ajudá-lo, mas é essencial que leia primeiro os capítulos sobre *linguagem corporal* (especialmente os tópicos sobre *limites, contato visual e roupas*), *distorções da verdade, conversas, humor e conflitos* e *humor relacionado com o sexo*. Na verdade, é melhor que já tenha lido tudo que foi escrito até aqui.
- É dito tradicionalmente que o papel de iniciar a paquera é do homem, mas nos tempos atuais, não é estranho para a mulher ter um papel ativo.
- Se quiser **flertar** com alguém, é melhor no começo apenas conversar e não se aproximar demais.
- Não tente decorar frases ou assuntos para paquerar. Vai parecer artificial. O segredo de paquerar é estabelecer um envolvimento emocional com a outra pessoa. Isso se faz principalmente com a conversa. \*
- Limites convenientes podem variar de uma pessoa para outra (ver *linguagem corporal*).
- É importante não parecer muito ansioso.
- Uma forma de saber se uma pessoa em que você tem interesse permite que você a beije é tocar delicadamente nos seus cabelos enquanto conversa (por vários segundos). Se a pessoa deixar, então significa que também gosta de você. Se depois disso, você ficar calado e aproximar o seu rosto do rosto da pessoa cerca de 10 cm de distância e a pessoa não recuar, você pode beijar. \*
- Se você é homem, não utilize muito loção pós-barba.
- Não paquere qualquer pessoa, mas alguém de quem você goste.
- Se um homem seduz uma mulher que está bêbada, então aos olhos dos outros ele está se aproveitando dela.
- Se você é um homem, não faça nenhum comentário sobre o quanto você gosta de uma garota, não importa o quão sutil possa ser. Apenas diminuirá as suas possibilidades. Em qualquer caso, se fizer algum comentário deste tipo, que seja de sincera admiração.
- Se você é uma mulher e faz este tipo de comentário a um homem, eles podem pensar que você quer oferecer a eles muito mais do que você realmente quer e lhe causar problemas.
- Se uma mulher quer dizer a um homem que não quer sair com ele, ela pode colocar discretamente as palavras “*meu namorado*” na conversa. Mesmo que ela não tenha um namorado, esta é considerada uma forma educada de fazer com que o homem saiba que ela não tem interesse.
- Conversar com alguém na verdade não é muito diferente de uma entrevista informal. Não se esqueça de olhar para o seu rosto por mais de dois terços do tempo (talvez

mais), enquanto ouve a outra pessoa falar, e sorria um pouco. Se ela reage da mesma forma, significa que também gosta de você.

- Se você quer convidar alguém para sair, faça isso informalmente e sinceramente, e em um lugar onde ninguém mais possa ouvir.
- É importante que o convite seja para algo que você e a outra pessoa gostem de fazer. Assim, antes de fazer um convite, pergunte a pessoa o que ela gosta de fazer. \*
- Quanto for convidar uma pessoa, comece com alguma coisa mais simples (quanto menos você pedir, maior a chance de conseguir). Se você acabou de conhecer alguém pouco tempo, é melhor convidar essa pessoa para um café do que para um jantar seguido de cinema. \*
- Seja casual nos seus convites (um convite que simplesmente para divertir-se é muito mais apelativo, que um convite que pareça uma questão de vida ou morte). \*
- Se você receber um não ao seu convite pode ser que a pessoa tenha algo para essa data ou que não goste da atividade. Se for o caso, a pessoa vai explicar essa situação ou vai sugerir outra data. Se a pessoa der um não sem qualquer outra explicação, é sempre útil sugerir uma segunda data e atividade. Se mesmo assim a resposta continuar a ser um não simples, o melhor a fazer é dizer algo como "*Que pena que não dê para nos encontrarmos*". \*
- Encontrar o momento oportuno para dar o primeiro passo pode ser muito difícil e pode ser que você tenha que romper com algumas regras que eu estipulei anteriormente. Convidar alguém para sair é de certa forma apostar toda a sua auto-estima e conformar-se com a resposta. Mas se negarem, isto não significa que você foi estúpido em convidar.
- O tempo que transcorre desde a primeira vez que encontra com alguém e esta pessoa tornar-se sua companheira pode ser uns poucos minutos a dias, semanas, meses ou até anos. Se transcorrerem apenas alguns segundos, provavelmente há alguma coisa que não está bem.
- Você pode encontrar alguém com que queira sair a qualquer momento, isto é altamente imprevisível.
- Você pode passar uma noite, ou duas, ou três, com uma pessoa que você realmente gosta, e sobre quem tem ilusões, apenas para descobrir que ela o desaponta. Isto pode acontecer com qualquer pessoa e é mais difícil de suportar quando se é inexperiente.
- Muitas pessoas vão sair umas com as outras em segredo ou ficar muito tempo flertando, mas nunca admitirão que saem juntos. Trata-se freqüentemente de uma relação aberta.
- Seja **sempre responsável** e lembre-se da importância do **sexo seguro e de usar camisinha**.

### 10.3. Convites

- É considerado falta de educação aparecer na casa de alguém sem que você tenha sido convidado, exceto se houverem lhe dito “*venha quando quiser*”, o que pode significar uma vez por mês ou praticamente todos os dias, dependendo de muitas coisas.
- Por outro lado, às vezes é difícil saber se as pessoas lhe convidaram ou não.
- É mais seguro telefonar antes de aparecer na casa de alguém.
- Em alguns ambientes, por exemplo: repúblicas estudantis, as regras podem ser ligeiramente diferentes, pois as pessoas costumam entrar e sair a todo momento, mas ainda assim seja cuidadoso.
- Se você receber um convite para uma festa, **NÃO** significa que você tem que ir mesmo que não queira.
- Se você for entrar de penetra numa festa com muitas pessoas e não chamar a atenção, ninguém irá perceber.
- A princípio é difícil perceber qual o momento certo para ir embora de uma casa em que você está como convidado. Se eles começarem a dizer que estão cansados, esta pode ser uma maneira gentil de dizerem que gostariam que você vá. Se estiverem sorrindo, fazendo contato visual e mostrando interesse na conversa, é mais provável que queiram que você fique.

### 10.4. Segurança pessoal

- É melhor para qualquer homem ou mulher evitar passar a noite por alguma rua deserta ou mal iluminada, mas aqui há alguns conselhos para você se proteger:
  - Nunca carregue sua carteira à vista.
  - Olhe ao redor de vez em quando.
  - Não olhe para baixo, mas para frente.
  - Aparente que sabe aonde vai e não demonstre medo.
  - Seguindo estas regras você parecerá menos vulnerável e provavelmente mais capaz de se defender. Algumas pessoas dizem que ter aulas de artes marciais ajuda a se sentir mais confiante.
  - Se alguém o ameaçar e correr atrás de você, comece a correr.
  - Se for muito tarde ou não consegue correr, deixe que eles levem a sua carteira se pedirem. É um preço pequeno a pagar pela sua segurança pessoal.
  - Se levarem a sua carteira, cancele imediatamente todos os seus cartões de crédito o mais breve possível, registre um boletim de ocorrência num delegacia de polícia e arrume novos. Mantenha Xerox de todos os documentos e cartões



de crédito em sua casa. Isso vai ajudar a cancelar os cartões e a solicitar novos documentos.

- Nunca tente barganhar ou falar racionalmente com um assaltante.
- Finalmente, **SEMPRE** telefone sua mãe ou pai para avisá-los que você resolveu passar a noite fora na casa de alguém, ou eles se preocuparão tanto que provavelmente chamarão a polícia para buscá-lo.

## 10.5. Estupro

- No infeliz caso de você ser vítima de violência sexual, é uma boa idéia gritar o mais alto que você puder antes que o violador faça com que você se cale.
- A polícia aconselha as mulheres a levar alarmes ou *spray* de pimenta como precaução.
- A maioria das vítimas de estupro conhece os seus agressores. E mais, a maior parte dos estupros não acontece nas ruas.
- Se isto aconteceu com você, saiba que **NÃO** foi à única pessoa a sofrer com isso e que você **NÃO** tem culpa disto e se você contar isto às **pessoas certas** elas **acreditarão em você**.
- Se um simples “não” não é suficiente, então o que seria?

## 11. Encontrando amigos verdadeiros

- A princípio é difícil ver a diferença entre um verdadeiro amigo e um falso amigo, mas para os autistas isto pode ser muito mais difícil. Esta é uma tabela feita para ajudá-lo a perceber as diferenças:

<b>Amigos Verdadeiros</b>	<b>Amigos Falsos</b>	<b>Inimigos</b>
O tratam da mesma forma que aos outros amigos.	O tratam de forma diferente em relação aos outros.	Podem o ignorar a maior parte do tempo.
Fazem você se sentir bem, tanto a curto como em longo prazo.	Podem fazer sentir-se bem em curto prazo e logo em seguida o esquecer.	Fazem você se sentir como se não fosse bem-vindo e podem revelar problemas seus para os outros.
Se o elogiam fazem de forma autêntica e sincera	Podem lhe fazer muitos elogios que não são verdadeiros.	Podem dar qualquer tipo de tratamento, desde o sarcasmo, diminuí-lo, até não o dirigir a palavra.
O tratam como um igual.	Podem pedir coisas estranhas. Muitos ameaçam não serem mais seus amigos ou não jogarem com você se não fizer o que eles querem.	O tratam a princípio, como se fosse uma pessoa menos importante para eles.
<b>O que fazer:</b>	<b>O que fazer:</b>	<b>O que fazer:</b>
Correponda eles com a mesma atenção e os escute.	Evite-os e não se sinta culpado de mandá-los à <u>m</u> * se disserem algo que é obviamente injusto.	Você pode ter feito alguma coisa que os aborreceu ou eles têm falta de algum conhecimento ou habilidade que você tem. Se for inveja, eles nunca irão admitir.
Aceite qualquer elogio que lhe derem com um simples "obrigado" para não fazer eles se sentirem idiotas por terem o elogiado. Tente demonstrar que você gosta deles através das regras de contato visual (ver linguagem corporal).	Podem ser o tipo de pessoa que sente prazer em ferir as pessoas mais vulneráveis do que elas por se sentirem fracos e insuficientes por dentro. Lembre-se disso!	Se ocasionalmente vocês se encontrarem à sós, eles podem mudar e ficarem tranqüilos e tímidos para com você. Então você pode ser capaz de lhe fazer perguntas delicadas, como por que eles o tratam de uma forma diferente em relação aos outros. Se eles lhe disserem uma razão suficientemente convincente, pode ser um bom momento para pedir desculpas por ter o incomodado de alguma forma e dizer que vai tentar não repetir isto no futuro

- Você pode encontrar pessoas que não se encaixam em nenhum lugar desta tabela, neste caso você deve utilizar a sua capacidade de discernimento.

- Não tenha a ilusão de que todas as pessoas que você conhece se interessam ou se importam com você, porque não é verdade. Pessoas que realmente se importem com você geralmente serão da categoria de verdadeiros amigos, ou serão familiares.
- Nunca subestime o valor de um **verdadeiro** amigo.

## 11. Mantendo uma boa imagem

- Toda vez que freqüentamos um ambiente novo, onde ninguém nos conhece ainda, para começar a criar uma reputação intacta, é preciso ter uma boa imagem.
- As pessoas sujam a sua imagem em grande parte pelo descumprimento das regras sociais não escritas.
- Se você utilizar regularmente o que leu neste livro, isto deve ser suficiente para manter uma imagem bastante limpa, mas não espere mantê-la melhor do que a de todo mundo.
- Todo mundo tenta manter uma nota mental sobre o estado da imagem das outras pessoas que fazem parte do seu círculo social mais próximo. Isso inclui coisas que tenham dito, coisas que tenham feito, coisas que podem e não podem fazer e forma como se comportam em geral (a impressão que deixam).
- São principalmente baseados em sua imagem que as pessoas farão piadas com você.
- Se sua imagem está suja, não se desespere, a princípio é um processo reversível se você for paciente, deixando de fazer as coisas erradas, ela deve melhorar lentamente.
- Tente não contar aos outros muita coisa sobre você mesmo ou sobre suas fraquezas, ao menos que você as conheça muito bem, pois conhecimento é poder. Isto não significa que você deva se reprimir (ver preocupações).
- Se desejar, você pode saber como está à imagem dos outros mantendo os ouvidos atentos.
- Algumas pessoas gostam de destacar. As pessoas que se destacam mas não cumprem as regras sociais não escritas podem facilmente converterem-se em um **alvo ideal de piadas e desdém dos outros**.
- Fazer um espetáculo consigo mesmo é também um caminho para facilmente tornar-se um alvo, mas se você tem *Síndrome de Asperger* pode ser difícil saber o que isso significa.
- Fazer um espetáculo consigo mesmo é geralmente fazer coisas em público que o façam parecer diferente de todos os outros (sendo que o estranho é excluído, claro).
- As pessoas que são capazes de se destacar e ao mesmo tempo serem populares, costuma-se dizer que têm **carisma**. Este é um dom que algumas pessoas possuem e que implica em ter uma compreensão muito exata do que ocorre ao seu redor.

Popularmente costuma-se crer que só se pode ter carisma quem já nasceu com ele, o que não é o caso de quem tem *Síndrome de Asperger*.

- Normalmente é melhor se destacar pelo interior do que pelo exterior.

### **13. Contando a todos que você é autista (portador da *Síndrome de Asperger*).**

- Em certos grupos de pessoas você pode querer dizer a todos que você é autista. Está é uma decisão apenas sua.
- Poderia, sem problemas, desejar dizer isto a apenas uma pessoa do grupo (preferencialmente um amigo mais próximo). Neste caso, se quiser manter isto em segredo é melhor fazer constar isto, de outro modo a mensagem pode se espalhar e será muito difícil saber quem sabe ou não.
- Isto pode ser muito difícil se é a primeira vez que o faz em sua vida, mas à medida que as pessoas que forem sabendo podem se tornar menos hostis e muito mais tolerantes.
- Por outro lado, você poderá ter que contar que é autista tantas vezes e com tantas pessoas diferentes, que pode estar cansado e farto de fazê-lo.
- Na medida em que for fazendo isto, pode ir descobrindo maneiras mais efetivas de contar que você é autista. As pessoas boas e maduras podem atrair a sua atenção para algo construtivo.
- Contar que você é autista pode fazer com que algumas pessoas se interessem muito por você e pode te dar muito sobre o que falar.
- Se a mensagem de que você é autista chega a alguém que o tem tratado particularmente mal, pode fazer com que ele se sinta culpado e faça algo bom, porém nem sempre.
- A pior reação que você pode obter é quando algumas pessoas passam a ser mais hostis quando descobrirem que você é autista. Geralmente são pessoas que já não gostavam muito de você ou que tem pouco ou nenhum conhecimento sobre o autismo.
- Pode ser difícil lidar com pessoas que não acreditam quando você diz que é autista ou portador da *Síndrome de Asperger*. Possuir um entendimento detalhado do problema pode ser útil para desfazer os mitos (por exemplo: quando as pessoas dizem que você não pode ser autista porque faz muito contato visual, ou mesmo porque você pode falar!).
- Entre crianças e adolescentes jovens pode ser uma boa idéia não contar que você é autista, pelo menos até que eles o conheçam muito bem.
- No mundo do autismo e da Síndrome de Asperger, existe uma demanda que você consiga expressar para seus pais, professores e outros profissionais exatamente como você se sente sendo autista. É importante colaborar e ser sincero.

## 14. Na escola

- Talvez você tenha professores que não te deixam progredir porque acham que você não é inteligente o suficiente para fazer as provas. Se em seu interior você está totalmente seguro de que é capaz, isto pode ser extremamente frustrante. Tente conseguir o apoio de um professor que tenha uma boa avaliação de você.
- Se você estiver tendo um desempenho ruim em redação e não souber o porquê disso, talvez seja porque você está escrevendo sobre situações muito estranhas ou irreais, e neste caso a leitura deste livro poderá ajudá-lo. Lembre-se que manter o assunto da redação é mais uma questão de entender seus sentimentos do que simplesmente escrever palavras.
- Escute qualquer instrução ou conselho que receber de seu professor, mesmo que inicialmente eles pareçam pouco importantes para você. Ele o ajudará e será simpático desde que você deixe claro que aceita escutá-lo, confirmando que entendeu o que foi dito balançando a cabeça afirmativamente e dizendo “certo”.
- Quando as pessoas estiverem lhe explicando coisas interessantes ou você estiver em uma aula, é muito importante que você demonstre através do olhar este interesse, ou as pessoas entenderão que você está entediado. Lembre-se de que enquanto as pessoas falam, elas observam as expressões no rosto de seus ouvintes.
- Dê atenção especial aos seus boletins, pois geralmente eles possuem uma grande quantidade de críticas construtivas.
- Um dos problemas que você geralmente deve enfrentar em aulas ou palestras é a concentração. **Ninguém** é capaz de se concentrar 100% durante todo o tempo, e para tomar notas curtas à mão é esperado que você tenha de olhar para baixo.
- Se um palestrante ou professor fizer uma pergunta e ninguém levantar a mão, isso muitas vezes significa que as pessoas não querem participar e **NÃO** que elas não sabem a resposta.
- Às vezes é um pouco difícil fazer a distinção entre a informação que você precisa e a que não precisa guardar na memória.
- Se você tentar demonstrar uma grande quantidade de conhecimento profundo sobre assuntos acadêmicos como forma de obter reconhecimento público, você estará indo pelo caminho errado, por mais inteligentes que sejam as pessoas com quem você fala.
- Lembre-se que as a maiorias das pessoas costumam exagerar ao falar sobre o trabalho que fazem.
- Tente não se comparar demasiadamente com outras pessoas.
- Talvez você fique extremamente preocupado com seus exames e provas, mas não se esqueça de que você pode ter uma vida plena e feliz mesmo sem grandes qualificações em tudo, como muitas pessoas têm.

- É possível que você ache mais fácil aprender matemática, ciências, idiomas estrangeiros e informática do que aprender português ou história, ao contrário da maioria das pessoas, que acham estes últimos mais fáceis.
- Cuide para escolher trabalhos que não envolvam uma grande socialização ou longas conversas com as pessoas. Áreas como computadores, investigações ou farmacologia são mais fáceis sob este ponto de vista do que vendas, gestão, ensino ou trabalho social.
- Lembre-se de que existem um série de regras e convenções sobre trabalhos acadêmicos e apresentações. Estar de acordo com estas regras e seguir um plano de estudo pode ser muito importante para os seus últimos períodos.
- Um dos sintomas do autismo é você se sentir inseguro se a sua rotina diária ou semanal for alterada. Você deve ser capaz de organizar o seu tempo de forma a ter o suficiente para seu estudo e para dedicar a outras coisas, como ver televisão, filmes, escutar música ou sair. Desta forma, se alguém o convidar para sair, tente não pensar sobre o seu trabalho e ser flexível, pois você terá tempo suficiente para ele depois.

## **15. Vivendo longe de casa**

- Você pode decidir viver longe de casa por inúmeras razões, seja para ser independente ou estudar em uma distante universidade ou mesmo morar em um albergue juvenil por uma ou duas semanas com o fim de conhecer pessoas.
- Você vai começar com uma boa imagem, para mantê-la assim, veja o capítulo pertinente.
- Pode ser que você tenha que ser bastante flexível em sua rotina se quiser ter a oportunidade de sair. Além disso, pode ter que esperar um bom tempo para poder usar a cozinha quando há muita gente ou ter que chegar a um acordo sobre o que vocês vão assistir na televisão se você tem preferência por um programas e seus colegas querem assistir outros (quando só há uma televisão).
- Sua rotina pode ficar complicada e difícil de lidar se você está fazendo um curso ou trabalho estressante. Neste caso, pode ser de grande utilidade planejar toda a semana antecipadamente, o que pode lhe tomar uns 20 minutos de domingo à noite, mas economizará mais tempo em longo prazo.
- Igualmente importante é ter tudo o que necessita organizado previamente na noite anterior, de forma que não precise ficar correndo freneticamente tentando se organizar pela manhã e ter que sair com pressa.
- Sempre bata na porta antes de entrar no quarto, na sala ou escritório de outra pessoa, ou provavelmente não será bem recebido.

- Sempre avise os seus companheiros de casa quando for ficar mais de 24 horas fora, ou eles se preocuparão, inclusive se não são do tipo mais agradável de conviver, se por alguma razão não puder fazer isto com antecedência, telefone.
- As pessoas podem esperar que você lave alguma coisa ou limpe a casa de vez em quando. Isto se chama fazer sua parte e se supõe que deve ser feito em partes iguais entre todos e é um esforço do grupo para manter a casa arrumada e limpa. Isso é conhecido como **“Fazer a sua parte”**. Algumas pessoas não se preocupam com bagunça, desde que esteja tudo limpo, porém outras pessoas não gostam de bagunça e pensam que cada um deve fazer sua parte e arrumar as coisas regularmente. Se tiver sorte, viverá com pessoas que terão a mesma preferência que você. Além disso, é mais provável as pessoas que não gostam de desordem façam comentários se notarem que você não toma banho com frequência suficiente.
- Pode ser que você tenha muitas formas de cozinhar diferentes dos demais. Para muitas pessoas isto é aceitável desde que você não deixe uma sujeira desnecessária para trás e se você arrumar a mesa, algumas pessoas podem fazer comentários e pedir que você faça coisas da mesma forma que eles fazem. É sua escolha decidir se faz as coisas de seu modo ou como eles pedem, mas em qualquer caso, reflita sobre ambas as opções.
- Fazendo notas mentais sobre a forma com que outras pessoas cozinham, esfregam, lavam sua roupa, limpam a casa ou fazem as compras, será capaz de aprender mais rapidamente formas de mais eficientes de fazer estas coisas você mesmo. Você pode descobrir atalhos que o ajudem a não ter que fazer trabalho-extra.
- Se tiver um pouco de tempo livre, pode ir ao supermercado, comprar os ingredientes de que necessitar e cozinhar uma comida realmente boa. Se tiver uma receita ou a embalagem vier com um conjunto de instruções, tente segui-los. É mais barato planejar com antecedência os ingredientes de que você vai necessitar e comprá-los junto com as outras compras no supermercado ao invés de comprá-los na venda da esquina.
- As pessoas não autistas são muito boas em lembrar que pratos, copos, panelas e armários pertencem a cada um. Coisas como esta lhe permitem prestar atenção e dar-se conta delas também.
- Se seus companheiros de casa usam maconha ou outras substâncias ilegais, não diga uma palavra sobre isso fora de casa (ver saídas noturnas para mais informação).
- Seguir as regras do capítulo sobre linguagem corporal pode tornar você uma pessoa mais fácil de conviver. Lembre-se ainda de que pode haver uma hierarquia na casa, de que todos sabem, mas sobre a qual ninguém fala nunca.
- Você poderá viver em uma casa em que todos são desagradáveis com você. Neste caso pode ser uma boa idéia mudar de casa, tentando de novo com novas pessoas e com a imagem novamente limpa.

- Se você puder, leia o contrato e leve-o para uma análise profissional antes de assiná-lo, quando for mudar de lugar, se houver.

## 15.1. Usando o telefone

- Responda sempre por telefone com uma voz educada, clara e relaxada.
- Quando falar por telefone, pode ser de grande alívio saber que a linguagem corporal e o contato visual deixam de ser importantes, mas o tom de voz e a clareza de linguagem se tornam mais importantes.
- Se alguém quer falar com outra pessoa pergunte educadamente “*quem deseja?*” para que ela diga seu nome e então diga “*Sim, vou ver se ele está*”. Isto dará à outra pessoa a oportunidade de lhe perguntar “*quem é?*” e talvez dizer “*diga que não estou*” se for alguém com que ela não queira falar.
- Não diga seu nome se a outra pessoa não tiver dito com quem ela deseja falar.
- Se a pessoa não está em casa você pode perguntar se ela quer deixar algum recado, e neste caso você pode não se lembrar de comunicá-lo, por isso **DEVE** fazer uma nota e deixá-la perto do telefone.
- Quando telefonar a outras pessoas, que não seja muito cedo pela manhã ou muito tarde pela noite. Isto pode exigir paciência. Se desejar telefonar a alguém que tiver conhecido em uma saída noturna e que você gostou, é melhor não telefonar logo depois de terem se encontrado, espere um dia pelo menos.

## 15.2. Convidados

- Quando houver convidado um amigo ou você for convidado, ou inclusive quando está vivendo com um amigo, há algumas questões que você deve conhecer.
- Normalmente é responsabilidade do anfitrião oferecer uma bebida ao convidado. O convidado não deve ter que perguntar.
- Às vezes pode ser que você tenha que fazer algum esforço para que o convidado se sinta confortável.
- Tente evitar situações em que as outras pessoas se sintam normalmente “encurraladas”, física ou verbalmente. Para isto basta que o conheça bem.
- Evite situações em que tenha que deixar a só um amigo ou convidado.
- Dizer a uma pessoa que ela tem que ir embora é um processo delicado e às vezes pode ser difícil para você perceber isso. Muitas vezes as podem fazer gentis insinuações ou indiretas. Se você não captar a mensagem rapidamente, pode às vezes criar uma certa tensão. Um riso e um sorriso pode deixar a despedida muito mais tranquila.



## 16. Entrevistas e empregos

- Em uma entrevista a linguagem corporal é muito importante e você deve se apresentar relaxado e seguro de si mesmo. Sente-se com os braços ao seu lado ou no seu colo e uma boa postura, mesmo que isso seja um esforço para você. Esperam que você fale claramente e profissionalmente.
- As primeiras impressões são extremamente importantes.
- Prepare tantas respostas para possíveis perguntas quanto puder, mas não ensaie ou redija muito ou será muito rígido em suas respostas. É bom obter ajuda nesta fase.
- Saiba quais são os seus próprios talentos e habilidades
- O entrevistador deixará alguns **indícios** no final da entrevista (utilizando principalmente a linguagem corporal) para comunicar se é provável ou improvável que você consiga o emprego.
- Há cursos que ensinam as técnicas a serem usadas nas entrevistas.
- No ambiente de trabalho se aplicam as mesmas regras que nos outros lugares, com a diferença de que no local de trabalho o que está em jogo é o seu emprego. O que significa que é muito importante manter uma boa imagem ou você pode se tornar um **bode expiatório**, o que é uma grande ameaça para o seu emprego (ver distorções da verdade).
- Em caso de dúvida no escritório, fique quieto e tranqüilo. Frequentemente, isto é visto como uma boa qualidade.
- Goste ou não, alguns empregos serão mais convenientes que outros para autistas e portadores da *Síndrome de Asperger*. A seguir alguns exemplos:

Empregos Adequados	Empregos Inadequados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Designer gráfico</li> <li>• Técnico em informática</li> <li>• Programador de computadores ou analista de sistemas</li> <li>• Engenheiro</li> <li>• Matemático, Físico, Químico, Biólogo, etc.</li> <li>• Pesquisador científico</li> <li>• Pesquisador de área médica</li> </ul> <p>(Todas estas são profissões respeitáveis, que geralmente se desenvolvem em ambientes com pessoas mais tolerantes àqueles que são mais fechados. Observe que aqui eu escolhi carreiras muito complexas e que existem muitas outras carreiras mais simples).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vendedor</li> <li>• Gerente</li> <li>• Advogado</li> <li>• Policial</li> <li>• Médico, Dentista ou Agente da Vigilância Sanitária</li> <li>• Professor de escola secundária</li> <li>• Piloto de avião</li> <li>• Ator</li> </ul> <p>(Todas as profissões listadas aqui são muito competitivas e estressantes e envolvem tomar difíceis decisões e assumir compromissos sob intensa pressão de outras pessoas; algumas também envolvem o uso de linguagem corporal e interpretação de uma forma sutil).</p>

- No trabalho, todo mundo está submetido a uma grande pressão para manter o emprego. Isto significa ser organizado e metódico todo o tempo para evitar situações confusas. Uma boa comunicação é muito importante.

- Por mais triste que pareça, podem ocorrer situações difíceis em seu local de trabalho em que você pode sentir grande compaixão por alguém que está a ponto de perder seu emprego injustamente. Porém, defendê-lo pode por em risco o seu próprio emprego. Se desejar defender alguém a uma autoridade mais alta, pergunte-se primeiro se vale à pena correr este risco.
- Deve-se estar atento com pessoas de “personalidade autoritária”. Estas são pessoas que tendem a seguir ao pé da letra o manual de instruções, muito respeitosos com os chefes, autoritário com os subordinados e é muito difícil raciocinar com eles. O que realmente você precisa ter em consideração é que estas pessoas podem ser muito mais espertas do que parecem.
- Se você está pesquisando, pode encontrar uma situação onde deve patentear, registrar a propriedade intelectual ou ter alguma prova de propriedade sobre alguma parte do trabalho que você tem produzido. O procedimento mais sensato é fazer uma cópia, colocar em um envelope e enviar por correio à sua chefia. Não abra o envelope quando ele chegar a você, mas guarde-o fechado em um lugar seguro.
- Só encontrarás três tipos de pessoas na vida, os submissos, os assertivos (afirmativos) e os agressivos. Tente ser do tipo **assertivo**.

Submissos	Assertivos	Agressivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olha para baixo.</li> <li>• Mantém seus punhos fechados (um sinal de fechamento).</li> <li>• Falam baixo.</li> <li>• Dão passos para trás quando conversam com eles.</li> <li>• Têm um aperto de mão fraco.</li> <li>• É colocado para baixo pelos outros facilmente.</li> <li>• Frequentemente está irritado consigo mesmo por permitir que outras pessoas se aproveitem dele.</li> <li>• São tímidos e retraídos quando estão com outras pessoas.</li> <li>• Não aceita cumprimentos.</li> <li>• Desculpa-se frequentemente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantém uma postura ereta e relaxada.</li> <li>• Durante a conversa mantém um contato visual por mais de dois terços do tempo, olhando para o rosto em conjunto.</li> <li>• Possui um aperto de mão firme, mas não muito forte.</li> <li>• É capaz de dizer não quando achar necessário.</li> <li>• Pode expressar os seus verdadeiros sentimentos.</li> <li>• Está interessado na opinião de outras pessoas tanto quanto na sua própria.</li> <li>• Tenta tratar todos da mesma forma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantém uma postura ereta, mas muito rígida.</li> <li>• Mantém os braços cruzados</li> <li>• Gritam e apontam com o dedo.</li> <li>• Batem na mesa.</li> <li>• Mantém contato visual durante todo o tempo em que está falando (olhando fixamente para os olhos).</li> <li>• Costuma preferir falar a ouvir.</li> <li>• Gosta de dizer aos outros o que eles devem fazer.</li> <li>• Acredita que sempre tem razão.</li> <li>• Gosta de chamar as outras pessoas de inúteis.</li> <li>• Tende a se tornar uma pessoa muito solitária, pois as pessoas entendem que é necessário muito cuidado para se aproximar dela.</li> </ul>

## 17. Dirigir

- Dirigir é uma habilidade complicada de ser adquirida. O quão rápido você aprende a dirigir não possui relação com a sua inteligência ou com outras coisas. Pessoas realmente lerdas são capazes de aprender a dirigir em cinco lições e pessoas inteligentes podem precisar de cinquenta.
- Eu mesmo passei por um verdadeiro inferno para aprender a dirigir. O mais difícil para mim foi aprender a antecipar e prever ações. Além do mais, um dos instrutores que tive era muito autoritário.
- Se puder, encontre um instrutor sensível. Alguns instrutores podem ser arrogantes, atrevidos, impulsivos e impacientes.
- Como eu já salientei, tente não se comparar com outras pessoas. Elas podem exagerar sobre o número de aulas de que necessitaram e podem estar mentindo quando disserem que passaram no exame de primeira.
- O progresso lento é um progresso

## 18. Viajando ao estrangeiro

- Se você viajar ao estrangeiro, por qualquer motivo, poderá encontrar situações em que tenha que se adaptar a um estilo de vida muito diferente, isto pode ser muito agradável, mas também pode ser muito difícil e incômodo para você (choque cultural).
- Sempre que você estiver em um país diferente, preste muita atenção ao atravessar a rua, porque em muitos países há muitos condutores imprudentes, bêbados, andando em excesso de velocidade, contando por atalhos, gritando com os outros condutores e muito presunçosos.
- Se você está viajando por sua conta e risco, seja cuidadoso ao escolher os seus destinos, descubra as razões pelas quais a maioria das pessoas vão até lá e não se apresse em sua decisão.
- Se você decidir viajar em uma excursão, lembre-se de que terá que viajar e viver com o mesmo grupo de pessoas quase 24 horas por dia e que as regras do capítulo "*Vivendo fora de casa*" podem ter o dobro de dificuldade para serem aplicadas. Além disso, você pode acabar vivendo de uma forma que lhe é desconfortável e incômoda.
- Se você não for recebido pelo grupo como você gostaria, você pode optar por abandoná-lo e falar com as pessoas do país que você está visitando, que poderão recebê-lo de braços abertos e tratá-lo como hóspede de honra em sua casa, onde o ritmo de vida pode ser muito mais pausado e tranquilo do que o que você está acostumado.
- Se acabar como hóspede na casa de alguém com toda a sua bagagem e posses, assegure-se de escrever o seu endereço e/ou seu número de telefone o mais cedo possível, preferencialmente em segredo, de forma que se você se perder (por exemplo, na cidade) não fique sem contato com elas. Tome cuidado e desconfie sempre de pessoas amigáveis demais. Lembre-se que os portadores da *Síndrome de Asperger* podem assumir confiança demais nas pessoas, principalmente por não acharem que isso pode vir a ser um problema.

- Por outro lado, em alguns países as pessoas tendem a serem mais frias com você do que os que estão no Brasil e pode ser muito incômodo falar com elas. Pode também haver muitas tensões, preconceito e racismo nestes lugares, de forma que se você tiver uma religião diferente, por exemplo, é melhor que guarde essa informação para si.
- Em lugares mais pobres as coisas não costumam ocorrer de forma tão suave e descomplicada quanto em lugares mais ricos, e viver pode ser uma experiência mais arriscada. Mesmo que as pessoas em lugares mais pobres sejam muito amigáveis, podem por vezes se tornarem muito desagradáveis se provocadas ou ofendidas de alguma forma. O valor da vida humana pode ser muito menor em lugares mais pobres.
- Em lugares pobres, as pessoas passam por muitas necessidades (ser muito pobres ou miseráveis), mas isto não significa que você estará ajudando se entregar o seu dinheiro para elas. Nos países pobres existe muita corrupção e o dinheiro tem por costume encontrar o caminho para as pessoas mais ricas e sem escrúpulos que exploram as pessoas mais pobres do que eles. As organizações de ajuda humanitária e ONGs têm muita experiência e estão capacitadas para levar dinheiro e recursos para as pessoas certas e nos lugares certos.
- Nos lugares pobres, a polícia, o sistema legal e o sistema judicial podem ser bastante severos e corruptos, assim não se envolva com confusões e tente manter a cabeça baixa. A polícia pode ser capaz de obter muito dinheiro com suborno, colocando-o como bode expiatório e colocando-o como refém em suas sujas, superlotadas e incômodas cadeias.
- Se você está viajando ao estrangeiro de forma independente pela primeira vez, é certamente melhor preferir países de primeiro mundo, viajando para países como França, Holanda, Canadá, Espanha, Escócia ou Suíça, que possuem muitos lugares bonitos e agradáveis.

## 18.1. Comércio

- Em alguns países (No Brasil, em todos os do terceiro mundo e alguns da Europa Mediterrânea) é esperado que você barganhe no mercado. Os preços acordados podem variar nos diferentes lugares de metade até um oitavo do que você pagaria comprando em países ricos. Barganhe com um sorriso e com a moral alta, mas lembre-se de que é sempre responsabilidade sua ser assertivo e não se deixar ser extorquido. É também exclusivamente responsabilidade do vendedor que baixa o preço não vender com prejuízo. Se você conseguiu fazer um bom negócio, eles podem tentar despertar culpa em você dizendo coisas como "*você está levando os sapatos dos meus filhos*".
- Lembre-se que ao ser enganado você pode ficar muito irritado consigo mesmo.
- Estas pessoas não vendem com prejuízo, algumas delas podem ter décadas de experiência com vendas.
- Se alguém quer fazer um trato com você que parece injusto ou pouco viável, simplesmente diga "não, obrigado" e vá embora tranquilamente.
- É muito fácil ser enganado se você não está familiarizado com a moeda.
- Se fizer um negócio informal, tente não ser muito generoso nem muito tacaño. Encontrar o equilíbrio pode ser difícil.

## 19. Oportunidades de conhecer pessoas

- O primeiro passo para engajar-se em uma vida social é muitas vezes encontrar um anúncio em seu jornal local e pegar o telefone. O passo mais difícil freqüentemente é pegar o telefone.
- Locais como **clubes e sociedades** podem ser um bom meio de conhecer pessoas, mas muitas vezes isto exige que você seja bom em um determinado hobby ou interesse que seja valorizado pelo grupo. No entanto, há também clubes e locais cuja finalidade é unicamente conhecer pessoas.
- **Trabalhos voluntários** são anunciados nos jornais e provavelmente também em sua biblioteca local.
- Além disso, pode ser uma boa idéia matricular-se em algum curso. Cursos de aconselhamento e grupos de psicologia podem lhe ajudar a compreender melhor a interação social. Mesmo que você não consiga ser aprovado no curso, pode facilmente encontrar mais benefícios e recompensas no curso do que qualquer outro estudante.

## 20. Uma análise pessoal da profundidade do problema

Pessoalmente creio que a chave para superar o autismo é compreendê-lo. O autismo é causado por diversos processos bioquímicos que afetam a forma com que o cérebro se desenvolve.

Durante algum tempo acreditei que o cérebro das pessoas autistas estava estruturado de forma ligeiramente diferente de forma que havia uma tendência maior dos impulsos neurais para viajar para cima e para baixo (pensamento literal) e uma menor tendência a moverem-se lateralmente (pensamento lateral). Este fenômeno estaria estendido por todo o cérebro ao invés de estar localizado em certas regiões. Os experimentos com redes neurais em computadores têm demonstrado que as redes que enfatizam o movimento vertical da informação (como um cérebro autista) mostram uma grande habilidade com detalhes porém muita dificuldade para distinguir as coisas.

Em uma maior e mais complexa escala do cérebro, isto significa que as pessoas neurotípicas são mais conscientes do argumento todo e as pessoas autistas são mais conscientes dos detalhes. Os autistas são melhores nos problemas lógicos, porém menos intuitivos. Isto não significa necessariamente que os autistas possuem memórias brilhantes, muito pelo contrário, a princípio podem ser bem distraídos para algumas coisas. A elevada sensibilidade sensorial e a constante atenção com os detalhes extras, a maioria dos quais não são importantes, podem ser uma fonte inesgotável de distração para a concentração e as habilidades de aprendizagem. Pode ser especialmente difícil captar a informação relevante referente à cultura em que vive, especialmente nas atuais sociedades evoluídas, nas quais creio que está havendo uma sobrecarga cultural (ver conhecimento geral).

O que eu acredito agora é similar ao descrito acima, mas ligeiramente modificado. Agora creio que talvez a causa primordial do autismo é uma predisposição à reavaliação de pensamentos prévios (e por isso a repetição e os rituais). Conseqüentemente, a capacidade para a intuição e a consciência contextual se reduz.

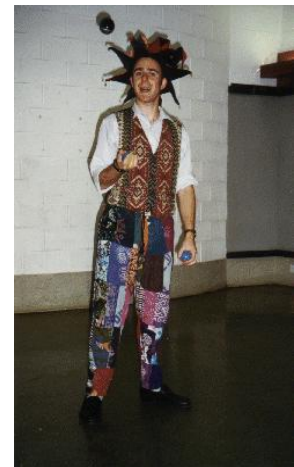
Para avaliar uma situação social é preciso encontrar muitas pistas e uni-las o mais rapidamente possível em um conjunto. A dedução final é muitas vezes maior do que a soma de suas partes.

Além disso, outra coisa difícil para a pessoa autista é encontrar um “*ponto de equilíbrio*” e isto pode ser visto em todos os níveis de conduta e relacionamento. A habilidade para adaptar-se ao “*continuum situacional*” e moldar-se ao mundo que o cerca é, sem dúvida, uma estratégia de sobrevivência extremamente antiga, que é mais relevante nos aspectos sociais da vida.

Muitos dos problemas experimentados por alguém com *Síndrome de Asperger* podem ser atribuídos a uma inexplicável sucessão de má sorte. A única forma de poder tornar este sentimento muito menos frustrante é encarar os seus problemas como desafios a serem superados ao invés de problemas.

Não quis que as pessoas pensassem que existe apenas uma definição do que é o autismo ou a *Síndrome de Asperger*, porém se tivesse que explicar com uma única frase seria:

**Os autistas têm que compreender de forma científica o que já as pessoas não autistas compreendem instintivamente.**



## 21. Outros livros



WEIL, P., TOMPAKON, R. “[O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal](#)”, 60 ed., Editora Vozes, 1986, 288 p.



PEASE, A., PEASE, B., “Desvendando os Segredos da Linguagem Corporal”, Editora Sextante, 2005, 272 p.



MARKHAM, U., “Como Lidar com Pessoas Difíceis”, Mandarim, 1999



ROBISON, J.E., “Olhe nos meus olhos: minha vida com a síndrome de asperger”, Editora Larousse, 2008, 255p.



WILLIAMS, C., WRIGHT, B., “Convivendo Com Autismo e Síndrome Asperger: Estratégias Práticas para Pais e Profissionais”, M. Books do Brasil, 2008, 326 p.



ATTWOOD, T., “Síndrome de Asperger: Um Guia para Pais e Profissionais”, Editora Verbo, 2006, 240 p.



**Marc Segar morreu tragicamente em um acidente de carro no final de 1997.**

**Em sua curta vida, teve grande influência e este livro é o seu memorial.**

Este livro é uma tradução de "*Coping: A Survival Guide for People with Asperger Syndrome*" por Marc Segar. O livro original pode ser obtido em:

*The Early Years Diagnostic Centre, 272 Longdale Lane, Ravenshead, Nottinghamshire, England, NG15 9AH, Fone: +44 (0) 1623 490879, Fax: +44 (0) 1623 7947460*

O livro é de domínio público, sendo sua versão web escrita por Alistair Edwards em:

<http://www-users.cs.york.ac.uk/~alistair/survival/>

Consulte também o Wikibook "*A survival guide for people on the autistic spectrum*" ([http://en.wikibooks.org/wiki/A\\_survival\\_guide\\_for\\_people\\_on\\_the\\_autistic\\_spectrum](http://en.wikibooks.org/wiki/A_survival_guide_for_people_on_the_autistic_spectrum))

Esta tradução foi revisada por Jorge Albuquerque (2008)

[jorgealbuquerque@gmail.com](mailto:jorgealbuquerque@gmail.com).



Distribuído sobre Licença Creative Atribuição-Uso Não-Comercial-Compartilhamento pela Licença 2.5 Brasil Commons. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/br/>)



# ANEXO I

## Síndrome de Asperger

([http://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome\\_de\\_Aasperger](http://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_Aasperger))

A chamada síndrome de Asperger, transtorno de Asperger ou desordem de Asperger (código CIE-9-MC: 299.8), é uma síndrome do espectro autista, diferenciando-se do autismo clássico por não comportar nenhum atraso ou retardo global no desenvolvimento cognitivo ou da linguagem do indivíduo. É mais comum no sexo masculino, em uma proporção de dez homens para cada mulher. Quando adultos, podem viver de forma comum, como qualquer outra pessoa que não possui a síndrome. Há indivíduos com Asperger que se tornam professores universitários.

O termo "síndrome de Asperger" foi utilizado pela primeira vez por Lorna Wing em 1981 num jornal médico, que pretendia desta forma homenagear Hans Asperger, um psiquiatra e pediatra austríaco cujo trabalho não foi reconhecido internacionalmente até a década de 1990. A síndrome foi reconhecida pela primeira vez no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, na sua quarta edição, em 1994 (DSM-IV).

Alguns sintomas desta síndrome são: dificuldade de interação social, falta de empatia, interpretação muito literal da linguagem, dificuldade com mudanças, perseveração em comportamentos estereotipados. No entanto, isso pode ser conciliado com desenvolvimento cognitivo normal ou alto.

Alguns estudiosos afirmam que grandes personalidades da História possuíam fortes traços da síndrome de Asperger, como o físico Isaac Newton, o compositor Mozart, os filósofos Sócrates e Wittgenstein, o naturalista Charles Darwin, o pintor renascentista Michelangelo, o cineasta Stanley Kubrick, o artista Andy Warhol e o enxadrista Bobby Fisher, além de ser tema de diversas obras literárias, como no caso de Mark Haddon.

### Classificação e diagnóstico

A Síndrome de Asperger se relaciona com o Transtorno de Asperger definido na seção 299.80 do DSM-IV por seis critérios principais, que definem a síndrome como uma condição com as seguintes características:

- Prejuízo severo e persistente na interação social;
- Desenvolvimento de padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses e atividades;
- Prejuízo clinicamente significativo nas áreas social, ocupacional ou outras áreas importantes de funcionamento;
- Nenhum atraso significativo no desenvolvimento da linguagem;
- Não há atrasos clinicamente significativos no desenvolvimento cognitivo ou no desenvolvimento de habilidades de auto-ajuda apropriadas à idade, comportamento

adaptativo (em outra área que não na interação social) e curiosidade acerca do ambiente na infância.

- A não-satisfação dos critérios para qualquer outro transtorno pervasivo de desenvolvimento específico ou esquizofrenia.

A Síndrome de Asperger é um transtorno do espectro do autismo (ASD em inglês), uma das cinco condições neurológicas caracterizadas por diferenças na aptidão para a comunicação, bem como padrões repetitivos ou restritivos de pensamento e comportamento. Os quatro outros transtornos ou condições são Autismo, Síndrome de Rett, Transtorno Desintegrativo da Infância e PDD não especificado (PDD-NOS) (transtorno pervasivo de desenvolvimento não-especificado de outra forma).

O diagnóstico de Asperger é complexo em virtude de que mesmo através do uso de vários instrumentos de avaliação não existe um exame clínico que a detecte. Os critérios de diagnóstico do *Diagnostic and Statistical Manual* norte-americano são criticados por serem vagos e subjetivos. Outros conjuntos de critérios de diagnóstico para Asperger são o ICD 10 da OMS, o de Szatmari, o de Gillberg, e Critério de Descoberta de Attwood & Gray. A definição ICD-10 tem critérios semelhantes aos da versão DSM-IV *Asperger's syndrome had at different times been called Autistic psychopathy and Schizoid disorder of childhood*, apesar de tais termos serem atualmente entendidos como arcaicos e imprecisos, e portanto, não mais aceitos no uso médico.

Alguns médicos acreditam que Asperger não é um transtorno separado e distinto, e referem-se a ela como Autismo de Alta Funcionalidade (AAF). Os diagnósticos de Síndrome de Asperger e AAF são usados indistintamente, complicando as estimativas de prevalência: a mesma criança pode receber diferentes diagnósticos, dependendo do método aplicado pelo médico. Algumas crianças podem ser diagnosticadas com AAF em vez de SA, e vice-versa. Vários clínicos experientes aplicam o procedimento preventivo para Autismo de Alta Funcionalidade ou o padrão regressivo de desenvolvimento como fator diferencial entre síndrome de Asperger e AAF. A classificação atual dos transtornos de desenvolvimento pervasivo (TDP) não satisfaz a maior parte dos pais, médicos e pesquisadores, nem reflete a real natureza das condições. Peter Szatmari, um pesquisador canadense de TDP, acredita que é necessária uma maior precisão para diferenciar melhor os vários diagnósticos. Os padrões DSM-IV e ICD-10 se concentram na idéia de há discretas entidades biológicas dentro do PDD, o que leva a uma preocupação com a busca por diferenças cross-sectional entre subtipos de PDD em vez de reconhecer as condições como pontos distintos em um espectro, uma estratégia que não foi muito útil na classificação nem na prática clínica.

## **Características**

A Síndrome de Asperger é caracterizada por:

- Interesses específicos ou preocupações com um tema em detrimento de outras atividades;
- Rituais ou comportamentos repetitivos;
- Peculiaridades na fala e na linguagem;

- Padrões de pensamento lógico/técnico extensivo (às vezes comparado com os traços de personalidade do personagem Spock de Jornada nas Estrelas);
- Comportamento socialmente e emocionalmente impróprio e problemas de interação interpessoal;
- Problemas com comunicação;
- Habilidade de desenhar para compensar a dificuldade de se expressar verbalmente;
- Transtornos motores, movimentos desajeitados e descoordenados.

As características mais comuns e importantes da SÍNDROME DE ASPERGER podem ser divididas em várias categorias amplas: as dificuldades sociais, os interesses específicos e intensos, e peculiaridades na fala e na linguagem. Outras características são comumente associadas com essa síndrome, mas nem sempre tomadas como necessárias ao diagnóstico. Esta seção reflete principalmente as visões de Attwood, Gillberg e Wing sobre as características mais importantes da SA; os critérios DSM-IV representam uma visão ligeiramente distinta. Diferentemente da maioria dos tipos de TDP, a síndrome de Asperger é geralmente camuflada, e muitas pessoas com o transtorno convivem perfeitamente com os que não têm. Os efeitos da Síndrome de Asperger dependem de como o indivíduo afetado responde à própria síndrome.

## **Diferenças sociais**

Apesar de não haver uma única distinção comum a todos os portadores de SA, as dificuldades com o convívio social são praticamente universais, e portanto também são um dos critérios definidores mais relevantes. As pessoas com Síndrome de Asperger não têm a habilidade natural de enxergar os subtextos da interação social, e podem não ter capacidade de expressar seu próprio estado emocional, resultando em observações e comentários que podem soar ofensivos apesar de bem-intencionados, ou na impossibilidade de identificar o que é socialmente "aceitável". As regras informais do convívio social que angustiam os portadores da Síndrome de Asperger são descritas como "o currículo oculto". Os Aspergers precisam aprender estas aptidões sociais intelectualmente de maneira clara, seca, lógica como matemática, em vez de intuitivamente por meio da interação emocional normal.

Os não-autistas são capazes de captar informação sobre os estados cognitivos e emocionais de outras pessoas baseadas em "pistas" deixadas no ambiente social e em traços como a expressão facial, linguagem corporal, humor e ironia. Já os portadores da Síndrome de Asperger não têm essa capacidade, o que é às vezes chamado de "cegueira emocional". Este fenômeno também é considerado uma carência de teoria da mente. Sem isso, os indivíduos com Síndrome de Asperger não conseguem reconhecer nem entender os pensamentos e sentimentos dos demais. Desprovidos dessa informação intuitiva, não podem interpretar nem compreender os desejos ou intenções dos outros e, portanto, são incapazes de prever o que se pode esperar dos demais ou o que estes podem esperar deles. Isso geralmente leva a comportamentos impróprios e anti-sociais. No texto *Asperger's Syndrome, Intervening in Schools, Clinics, and Communities*, Tony Attwood categoriza as várias maneiras que a carência de "teoria mental" ou abstração podem afetar negativamente as interações sociais de portadores de Asperger:

- Dificuldade em compreender as mensagens transmitidas por meio da linguagem corporal: pessoas com Síndrome de Asperger geralmente não olham nos olhos, e quando olham, não conseguem "ler".
- Interpretar as palavras sempre em sentido denotativo: indivíduos com Síndrome de Asperger têm dificuldade em identificar o uso de coloquialismos, ironia, gírias, sarcasmo e metáforas.
- Ser considerado grosso, rude e ofensivo: propensos a comportamento egocêntrico, Aspergers não captam indiretas e sinais de alertas de que seu comportamento é inadequado à situação social.
- Honestidade e ludíbrio: portadores de Asperger são geralmente considerados "honestos demais" e têm dificuldade em enganar ou mentir, mesmo às custas de magoar alguém.
- Aperceber-se de erros sociais: à medida que os Aspergers amadurecem e se tornam cientes de sua "cegueira emocional", começam a temer cometer novos erros no comportamento social, e a autocrítica em relação a isso pode crescer a ponto de se tornar fobia.
- Paranóia: por causa da "cegueira emocional", pessoas com Síndrome de Asperger têm problemas para distinguir a diferença entre atitudes deliberadas ou casuais dos outros, o que por sua vez pode gerar uma paranóia.
- Lidar com conflitos: ser incapaz de entender outros pontos de vista pode levar a inflexibilidade e a uma incapacidade de negociar soluções de conflitos. Uma vez que o conflito se resolve, o remorso pode não ser evidente.
- Consciência de magoar os outros: uma falta de empatia em geral leva a comportamentos ofensivos ou insensíveis não-intencionais.
- Consolar os outros: como carecem de intuição sobre os sentimentos alheios, pessoas com AS têm pouca compreensão sobre como consolar alguém ou fazê-los se sentirem melhor.
- Reconhecer sinais de enfado: a incapacidade de entender os interesses alheios pode levar Aspergers a serem incompreensivos ou desatentos. Na mão inversa, pessoas com Síndrome de Asperger geralmente não percebem quando o interlocutor está entediado ou desinteressado.
- Introspecção e auto-consciência: indivíduo com Síndrome de Asperger têm dificuldade de entender seus próprios sentimentos ou o seu impacto nos sentimentos alheios.
- Vestimenta e higiene pessoal: pessoas com Síndrome de Asperger tendem a ser menos afetadas pela pressão dos semelhantes do que outras. Como resultado, geralmente fazem tudo da maneira que acham mais confortável, sem se importar com a opinião alheia. Isto é válido principalmente em relação à forma de se vestir e aos cuidados com a própria aparência.
- Amor e rancor recíprocos: como Aspergers reagem mais pragmaticamente do que emocionalmente, suas expressões de afeto e rancor são em geral curtas e fracas.

- Compreensão de embaraço e passo em falso: apesar do fato de pessoas com Síndrome de Asperger terem compreensão intelectual de constrangimento e gafes, são incapazes de aplicar estes conceitos no nível emocional.
- Lidar com críticas: pessoas com Síndrome de Asperger sentem-se forçosamente compelidas a corrigir erros, mesmo quando são cometidos por pessoas em posição de autoridade, como um professor ou um chefe. Por isto, podem parecer imprudentemente ofensivos.
- Velocidade e qualidade do processamento das relações sociais - como respondem às interações sociais com a razão e não intuição, portadores de Síndrome de Asperger tendem a processar informações de relacionamentos muito mais lentamente do que o normal, levando a pausas ou demoras desproporcionais e incômodas.
- Exaustão: quando um indivíduo com Síndrome de Asperger começa a entender o processo de abstração, precisa treinar um esforço deliberado e repetitivo para processar informações de outra maneira. Isto muito freqüentemente leva a exaustão mental.

Uma pessoa com Síndrome de Asperger pode ter problemas em compreender as emoções alheias: as mensagens passadas pela expressão facial, olhares e gestual não surtem efeito. Eles também podem ter dificuldades em demonstrar empatia. Assim, Aspergers podem parecer egoístas, egocêntricos ou insensíveis. Na maioria dos casos, estas percepções são injustas porque os portadores da Síndrome são neurologicamente incapazes de entender os estados emocionais das pessoas à sua volta. Eles geralmente ficam chocados, irritados e magoados quando lhes dizem que suas ações são ofensivas ou impróprias. É evidente que pessoas com Síndrome de Asperger têm emoções. Mas a natureza concreta dos laços emocionais que venham a ter (ou seja, com objetos em vez de pessoas) pode parecer curiosa ou até ser uma causa de preocupação para quem não compartilha da mesma perspectiva.

O problema pode ser exacerbado pelas respostas daqueles neurotípicos que interagem com portadores de Asperger. O aparente desapego emocional de um paciente Asperger pode confundir e aborrecer uma pessoa neurotípica, que por sua vez pode reagir ilógica e emocionalmente - reações que vários Aspergers especialmente não toleram. Isto pode gerar um círculo vicioso e às vezes desequilibram particularmente famílias de pessoas Aspergers.

O fato de não conseguir demonstrar afeto — pelo menos de modo convencional — não significa necessariamente que pessoas com Síndrome de Asperger não sintam afeto. A compreensão disto pode ajudar parceiros ou conviveres a se sentir menos rejeitados e mais compreensivos. O aumento da compreensão também pode resultar de leitura e pesquisa sobre a Síndrome e outros transtornos comórbidos. Às vezes, ocorre o problema oposto: o Asperger é anormalmente afeiçoado a alguém e não consegue captar ou interpretar sinais daquela pessoa, causando aborrecimento.

Outro aspecto importante das diferenças sociais encontradas em aspergers é uma fraqueza na coerência central do indivíduo. Pessoas com esta deficiência podem ser tão focadas em detalhes que não conseguem compreender o conjunto. Uma pessoa com coerência central fraca pode lembrar de

uma história minuciosamente mas ser incapaz de fazer um juízo de valor sobre a narrativa. Ou pode entender um conjunto de regras detalhadamente mas ter dúvidas de como aplicá-las. Frith e Happe exploram a possibilidade de que a atenção a detalhes seja uma abordagem em vez de deficiência. Certamente parece haver várias vantagens em orientar-se por detalhes, particularmente em atividades e profissões que requeiram alto nível de meticulosidade. Também pode-se entender que isto cause problemas se a maior parte dos não-autistas for capaz de transitar fluidamente entre a abordagem detalhista e a generalista.

## **Diferenças de fala e linguagem**

Pessoas com Síndrome de Asperger tipicamente tem um modo de falar altamente "pedante", usando um registro formal muitas vezes impróprio para o contexto. Uma criança de cinco anos de idade com essa condição pode falar regularmente como se desse uma palestra universitária, especialmente quando discorrer sobre seu(s) assunto(s) de interesse.

A interpretação literal é outro traço comum, embora não universal, da Síndrome de Asperger. Attwood dá o exemplo de uma menina com Síndrome de Asperger que um dia atendeu ao telefone e perguntaram "O Paul está aí?". Embora o Paul em questão estivesse em casa, não estava no mesmo cômodo que ela. Assim, após olhar em volta para se certificar disso, a menina simplesmente respondeu "Não" e desligou. A pessoa do outro lado da linha teve de ligar novamente e explicar a ela que queria que a menina encontrasse o Paul e passasse o telefone a ele

Indivíduos com Síndrome de Asperger podem usar palavras idiossincráticas, incluindo neologismos e justaposições incomuns. Isto pode tornar-se um raro dom para humor (especialmente trocadilhos, jogos de palavras e sátiras). Uma fonte potencial de humor é a percepção eventual de que suas interpretações literais podem ser usadas para divertir os outros. Alguns são tão apurados no domínio da língua escrita que podem ser considerados hiperléxicos. Tony Attwood se cita a habilidade de uma criança em particular de inventar expressões, por exemplo, "tirar o pingão dos is" (o oposto de botar o pingão nos is) ou dizer que seu irmão bebê está "escangalhado" por não poder andar nem falar.

Crianças com Síndrome de Asperger podem demonstrar aptidão avançada demais para sua idade em relação a fala, leitura, matemática, noções de espaço ou música, às vezes no nível de "superdotados", mas estes talentos são contrabalançados por retardamentos consideráveis no desenvolvimento de outras funções cognitivas. Outros comportamentos típicos são ecolalia (repetição ou eco da fala do interlocutor) e palilalia (repetição de suas próprias palavras).

Um estudo de 2003 investigou a linguagem escrita de crianças e adolescentes com Síndrome de Asperger. As amostras foram comparadas aos seus pares neurotípicos num teste padronizado de escrita e legibilidade da caligrafia. Nas técnicas de escrita, não foram encontradas diferenças significativas entre os padrões de ambos os grupos; entretanto, na caligrafia, os participantes com Síndrome de Asperger produziram letras e palavras consideravelmente menos legíveis do que as do grupo neurotípico. Outra

análise de exemplos de texto escrito constatou que pessoas com Asperger produzem quantidade de texto similar às dos neurotípicos, mas têm dificuldade em produzir escrita de qualidade.

Tony Attwood afirma que um professor pode gastar tempo considerável interpretando e corrigindo o garrancho indecifrável de uma criança com Asperger. A criança também é ciente da qualidade inferior de sua caligrafia e pode relutar em participar de atividades que envolvam trabalho manuscrito extensivo. Infelizmente para alguns adultos e crianças, os professores colegiais e os potenciais empregadores podem considerar a precisão da caligrafia como medida da inteligência e personalidade. A criança pode requerer assistência de terapia ocupacional e exercícios corretivos, mas a tecnologia moderna pode ajudar a minimizar este problema. O pai ou monitor pode também atuar como redator ou revisor da criança para assegurar a legibilidade das respostas nos deveres de casa.

### **Interesses específicos e intensos**

A Síndrome de Asperger na criança pode se desenvolver como um nível de foco intenso e obsessivo em assuntos de interesse, muitos dos quais são os mesmos de crianças normais. A diferença de crianças com Síndrome de Asperger é a intensidade incomum desse interesse. Alguns pesquisadores sugeriram que essas "obsessões" são essencialmente arbitrárias e carecem de qualquer significado ou contexto real. No entanto, pesquisa recente sugere que geralmente não é esse o caso.

Algumas vezes, os interesses são vitalícios; em outros casos, vão mudando a intervalos imprevisíveis. Em qualquer caso, são normalmente um ou dois interesses de cada vez. Ao perseguir estes interesses, portadores de Síndrome de Asperger freqüentemente manifestam argumentação extremamente sofisticada, um foco quase obsessivo e uma memória impressionantemente boa para dados factuais (ocasionalmente, até memória eidética). Hans Asperger chamava seus jovens pacientes de "pequenos professores" por que ele achava que seus pacientes tinham como compreensão um entendimento de seus campos de interesse assim como os professores universitários.

Alguns clínicos não concordam totalmente com esta descrição. Por exemplo, Wing e Gillberg argumentam que, nas crianças com Síndrome de Asperger, estas áreas de interesse intenso tipicamente envolvem mais memorização do tipo "decoreba" do que a compreensão real, apesar de aparências demonstrarem o contrário. Tal limitação é um artefato dos critérios diagnósticos, mesmo sob os de Gillberg, entretanto. Pessoas com Síndrome de Asperger podem ter pouca paciência com coisas fora destes campos de interesse específico. Na escola, podem ser considerados inaptos ou superdotados altamente inteligentes, claramente capazes de superar seus colegas em seu campo do interesse, e ainda assim constantemente desmotivados para fazer deveres de casa comuns (às vezes até mesmo em suas próprias áreas de interesse). Outros podem ser hipermotivados para superar os colegas de escola. A combinação de problemas sociais e de interesses específicos intensos pode conduzir ao comportamento incomum, tal como abordar um desconhecido e iniciar um longo monólogo sobre um assunto de interesse especial em vez de se apresentar antes da maneira socialmente aceita. Entretanto, em muitos casos os adultos podem superar estas impaciências e falta de motivação e desenvolver mais tolerância às novas atividades e a conhecer pessoas.

## ANEXO II

### Síndrome de Asperger: ao longo da vida

Stephen Bauer

A Síndrome de Asperger, também chamada "Desordem de Asperger", é uma categoria relativamente nova de desordem de desenvolvimento. O termo entrou em uso geral nos últimos 15 anos. Embora um grupo de crianças com esse quadro clínico tenha sido descrito originalmente, de uma forma muito acurada, na década de 1940 por um pediatra vienense, Hans Asperger, a Síndrome de Asperger foi oficialmente reconhecida no "Manual de Diagnóstico e Estatísticas de Desordens Mentais" pela primeira vez na quarta edição, publicada em 1994. Devido a haver poucos artigos de revista compreensíveis na literatura médica até agora e devido a Síndrome de Asperger ser provavelmente consideravelmente mais comum do que inicialmente se pensava, esta discussão vai tentar descrever a síndrome em alguns detalhes e oferecer sugestões relacionadas à sua administração. Estudantes com Síndrome de Asperger são não raramente vistos na educação regular, embora freqüentemente não diagnosticados ou diagnosticados erroneamente, de modo que se trata de tópico de alguma importância para os profissionais da educação, assim como para os pais.

Síndrome de Asperger é o termo aplicado ao mais suave e de alta funcionalidade daquilo que é conhecido como o espectro dos Transtornos Invasivos (presentes e perceptíveis a todo tempo) do desenvolvimento (ou espectro de autismo). Como todas as condições ao longo do espectro, parece representar uma desordem de desenvolvimento neurologicamente fundamentada, muito freqüentemente de causa desconhecida, na qual há desvios e anormalidades em três áreas do desenvolvimento: relacionamento social, uso da linguagem para a comunicação e certas características de comportamento e estilo envolvendo características repetitivas ou perseverativas sobre um número limitado, porém intenso, de interesses. É a presença dessas três categorias de disfunção, que pode variar de relativamente amena a severa, que clinicamente define todos os Transtornos Invasivos do Desenvolvimento, de Síndrome de Asperger até o autismo clássico. Embora a idéia de um contínuo PDD (pervasive developmental disorder) ao longo de uma única dimensão seja útil para entender as semelhanças clínicas de condições ao longo do espectro, não é totalmente claro se Síndrome de Asperger é somente uma forma atenuada de autismo ou se as condições são relacionadas por algo mais que suas grandes semelhanças clínicas.

Síndrome de Asperger representa a porção das PDD caracterizada por elevadas habilidades cognitivas (pelo menos Q.I. normal, indo até as faixas mais altas) e por funções de linguagem normais, se comparadas a outras desordens do espectro. De fato, a presença de características básicas de linguagem agora é usado como um dos critérios para o diagnóstico de AS, embora esteja próximo de dificuldades subtis com linguagem pragmática e social. Muitos pesquisadores acham que há duas áreas de relativa intensidade que distinguem Síndrome de Asperger de outras formas de autismo e PDD e concorrem para um melhor prognóstico em Síndrome de Asperger. Estudiosos não chegaram a consenso se existe alguma diferença entre Síndrome de Asperger e Autismo de Alta Funcionalidade (HFA). Alguns



pesquisadores sugerem que o déficit neuropsicológico básico é diferente para as duas condições, mas outros não estão convencidos de que alguma distinção significativa possa ser feita entre os dois. Um pesquisador, Utah Frith, caracterizou crianças com Síndrome de Asperger como tendo "traços de autismo". De fato, é provável que se possa encontrar múltiplos subtipos e mecanismos por detrás do amplo quadro clínico AS. Isto abre espaço para alguma confusão relacionada ao diagnóstico e é provável que crianças muito parecidas através do país venham sendo diagnosticadas como Síndrome de Asperger (AS), HFA ou PDD, dependendo de onde e por quem foram avaliadas. Uma vez que a própria Síndrome de Asperger mostra um espectro de severidade dos sintomas, muitas crianças menos usuais, que podem atingir critérios para esse diagnóstico não são absolutamente diagnosticadas e são vistas como "incomuns" ou "um pouco diferentes", ou são erroneamente diagnosticadas com condições como desordens de atenção, distúrbios emocionais, etc. Muitos nesse campo acreditam que não há uma fronteira clara separando crianças Síndrome de Asperger de crianças "normais porém diferentes". A inclusão de Síndrome de Asperger como uma categoria separada no novo DMS-4, com critérios mais ou menos claros de diagnóstico, pode levar a grande consistência de identificação no futuro.

O novo critério DSM-4 para diagnóstico de AS, com os critérios oriundos do diagnóstico do autismo, incluem a presença de:

Prejuízo qualitativo na interação social, envolvendo alguns ou todos dentre:

- Prejuízo no comportamento não-verbal para regular a falha no desenvolvimento de relações com seus pares em idade;
- Falta de interesse espontâneo em dividir experiências com outros;
- Falta de reciprocidade emocional ou social.

Padrões restritos, repetitivos e estereotipados de comportamento, interesses e atividades envolvendo:

- Preocupação com um ou mais padrões de interesse restritos e estereotipados;
- Inflexibilidade a rotinas e rituais não-funcionais específicos;
- Maneirismos motores estereotipados ou repetitivos, ou preocupação com partes de objetos.

Estes comportamentos precisam ser suficientes para interferir significativamente com funções sociais ou outras áreas. Além disso, é necessário não haver atraso significativo nas funções cognitivas gerais, auto-ajuda/características adaptativas, interesse no ambiente ou desenvolvimento geral da linguagem.

Cristopher Gillberg, um médico sueco que estudou Síndrome de Asperger extensivamente, propõe seis critérios para o diagnóstico, elaborado sobre os critérios DSM-4. Seus seis critérios capturam o estilo único dessas crianças, e incluem:

- Isolamento social, com extremo egocentrismo, que pode incluir: falta de habilidade para interagir com seus pares, falta de desejo de interagir, apreciação pobre da trança social, respostas socialmente impróprias.
- Interesses e preocupações limitadas: mais rotinas que memorizações, relativa exclusividade de interesses – aderência repetitiva.
- Rotinas e rituais repetitivos, que podem ser: auto-impostos, impostos por outros.
- Peculiaridades de fala e linguagem, como: possível atraso inicial de desenvolvimento, não detectado consistentemente, linguagem expressiva superficialmente perfeita, prosódia ímpar, características peculiares de voz, compreensão diferente, incluindo interpretação errada de significados literais ou implícitos.
- Problemas na comunicação não-verbal, como: uso limitado de gestos, linguagem corporal desajeitada, expressões faciais limitadas ou impróprias, olhar fixo peculiar, dificuldade de ajuste a proximidade física.
- Desajeitamento motor: pode não fazer necessariamente parte do quadro em todos os casos.

## **Características clínicas**

O mais óbvio marco da síndrome de Asperger e a característica que faz dessas crianças tão únicas e fascinantes é sua peculiar, idiossincrática área de "interesse especial". Em contraste com o mais típico autismo, onde os interesses são mais provavelmente por objetos ou parte de objetos, no Síndrome de Asperger os interesses são mais freqüentemente por áreas intelectuais específicas. Freqüentemente, quando eles entram para a escola, ou mesmo antes, essas crianças mostrarão interesse obsessivo em uma área como matemática, aspectos de ciência, leitura (alguns tem histórico de hiperlexia - leitura rotineira em idade precoce) ou algum aspecto de história ou geografia, querendo aprender tudo que for possível sobre o objeto e tendendo a insistir nisso em conversas e jogos livres. Tenho visto algumas crianças com Síndrome de Asperger cujo foco são mapas, clima, astronomia, vários tipos de máquinas ou aspectos de carros, trens, aviões e foguetes. Curiosamente, voltando à descrição original do Dr. Asperger em 1944, a área de transportes tem parecido ser de especial fascínio (ele descreveu crianças que memorizavam as linhas de metrô de Viena até a última paragem). Muitas crianças com Síndrome de Asperger, até três anos de idade, parecem ser especialmente atentas a coisas como as rotas nas viagens de carro. Às vezes as áreas de fascínio representam exagero de interesses comuns em nossa cultura, como Tartarugas Ninja, Power Rangers, dinossauros, etc. Em muitas crianças AS áreas de interesse especial mudam com o tempo, com uma preocupação sendo substituída por outra. Em algumas crianças, no entanto, os interesses podem persistir até a fase adulta e há muitos casos onde as fascinações de infância formaram a base para carreiras adultas, incluindo um bom número de colegas professores.

A outra maior característica de Síndrome de Asperger é a deficiente socialização, e isso, também, tende a ser algo diferente do que se vê no autismo típico. Embora crianças com AS sejam freqüentemente notadas por pais e professores como estando "em seu próprio mundo" e preocupadas com sua própria agenda, elas raramente são distantes como as crianças com autismo. De fato, muitas crianças com Síndrome de Asperger, pelo menos na idade escolar, expressam desejo de viver em sociedade e ter amigos. São freqüentemente profundamente frustradas e desapontadas com suas dificuldades sociais. Seu problema não é exatamente a falta de interação, mas a falta de afetividade nas interações. Eles parecem ter dificuldade para aprender a "fazer conexões" sociais. Gillberg descreveu isso como uma "desordem de empatia", a inabilidade de efetivamente "ler" as necessidades e perspectivas dos outros e responder apropriadamente. Como resultado, crianças com Síndrome de Asperger tendem a ler errado as situações sociais e suas interações e suas respostas são freqüentemente vistas por outros como "ímpares".

Embora características "normais" de linguagem seja uma característica que distingue AS de outras formas de autismo e PDD, usualmente há algumas diferenças observáveis na forma como essas crianças usam a linguagem. Essa é a habilidade em que são mais fortes, às vezes muito fortes. Sua prosódia – aqueles aspectos da linguagem falada como volume, entonação, inflexão, velocidade, etc. – é freqüentemente diferente. Às vezes soa formal ou pedante, expressões idiomáticas e gírias são freqüentemente não usadas ou usadas erroneamente, e as coisas são freqüentemente tomadas literalmente. A compreensão da linguagem tende ao concreto, com problemas crescendo quando a linguagem se torna mais abstrata nos graus mais elevados. Pragmática, ou informal, habilidades de linguagem são freqüentemente fracas devido a problemas com retornos, uma tendência a reverter para áreas de interesse especial ou dificuldade de sustentar o "dar e receber" das conversas.

Muitas crianças com Síndrome de Asperger têm dificuldade com humor, tendendo a não "pegar" brincadeiras, particularmente coisas como trocadilhos ou jogos de palavras. A crença comum de que crianças com Transtornos Invasivos do Desenvolvimento são sem senso de humor é freqüentemente um erro. Algumas crianças com Síndrome de Asperger tendem a ser hiperverbais, não entendendo que isso interfere com suas interações com os outros e afastando-os. Quando se examina a história inicial da linguagem de crianças com Síndrome de Asperger não há padrões simples: algumas delas atingem normalmente, e às vezes até prematuramente os marcos, enquanto outras mostram claramente atrasos na fala com rápida recuperação da linguagem normal quando começa a fase escolar. Nessas crianças abaixo de três anos em que a linguagem ainda não chegou à faixa normal, a diferenciação de diagnóstico entre Síndrome de Asperger e autismo leve pode ser difícil, a ponto de somente o tempo pode clarificar o diagnóstico.

Freqüentemente, particularmente durante os primeiros anos, pode-se perceber características associadas à linguagem similares às do autismo, como aspectos perseverativos ou repetitivos da linguagem ou uso de frases feitas ou figuras de material ouvido previamente.

# Síndrome de Asperger através da vida

Em seu trabalho original de 1944, descrevendo crianças que depois passaram a ser designadas pelo seu nome, Hans Asperger reconheceu que embora os sintomas e problemas mudem com o tempo, o problema geral raramente acaba. Ele escreveu que "no curso do desenvolvimento, certas características predominam ou recuam, de modo que os problemas apresentados mudam consideravelmente. Todavia, os aspectos essenciais permanecem inalterados. Na primeira infância existe dificuldade em aprender habilidades simples e adaptação social. Estas dificuldades surgem do mesmo distúrbio que cause problemas de conduta e aprendizado na idade escolar, problemas de desempenho no trabalho na fase da adolescência e conflitos sociais e conjugais na fase adulta." Por outro lado, não se questiona que crianças com AS tem geralmente problemas mais brandos em cada idade se comparados àqueles com outras formas de autismo e PDD, e seu prognóstico final é certamente melhor. De fato, uma das mais importantes razões para distinguir Síndrome de Asperger de outras formas de autismo é seu histórico consideravelmente mais brando.

**A criança pré-escolar:** Como se pode notar, não há um quadro único e uniforme da síndrome de Asperger nos primeiros 3 a 4 anos de vida. O quadro inicial pode ser difícil de distinguir do autismo típico, sugerindo que, quando se avalia qualquer criança com autismo e inteligência aparentemente normal, a possibilidade de ele/ela ter um quadro mais compatível com o diagnóstico Asperger deve ser considerada. Outras crianças podem ter atrasos iniciais de linguagem com rápida recuperação entre os 3 e 5 anos de idade. Finalmente, algumas dessas crianças, particularmente as mais vivas, podem não evidenciar atraso inicial de desenvolvimento exceto, talvez, algum desajeitamento motor. Em alguns casos, entretanto, se observa atentamente a criança na fase de 3 a 5 anos, traços do diagnóstico podem ser encontrados, e em muitos casos uma avaliação abrangente pode ao menos apontar para um diagnóstico no espectro PDD/autismo. Embora essas crianças se relacionem de modo perfeitamente normal dentro da família, problemas podem ser notados quando entram no ambiente da pré-escola. Isso pode incluir: tendência a evitar interações sociais espontâneas ou mostrar habilidades fracas em interações, problemas para sustentar simples conversações ou tendência a ser perseverativo ou repetitivo quando conversando, respostas verbais díspares, preferência por rotinas e dificuldade com transições, dificuldade para regular respostas sociais/emocionais com raiva, agressão, ansiedade excessiva, hiperatividade, parecendo estar "em seu próprio mundo", e tendência a sobrefocar em objetos ou assuntos em particular. Certamente, a lista é muito parecida com os primeiros sintomas de autismo ou PDD. Comparado a essas crianças, no entanto, terá linguagem menos anormal e poderá não ser tão obviamente "diferente" das outras crianças. Áreas com habilidades particularmente fortes podem estar presentes, como reconhecimento de letras ou números, memorização de fatos, etc.

**Escola elementar:** As crianças com Síndrome de Asperger freqüentemente entrarão no jardim de infância sem ter sido adequadamente diagnosticada. Em alguns casos, haverá observações relacionadas ao comportamento (hiperatividade, falta de atenção, agressividade, ausências) nos anos pré-escolares; suas habilidades sociais e interações com os pares podem ser classificadas como "imaturas"; a criança pode ser vista como tendo algo incomum. Se esses problemas forem mais severos, então educação especial pode ser sugerida, mas provavelmente crianças com Síndrome de Asperger

seguem o caminho escolar normal. Frequentemente o progresso acadêmico nos primeiros anos é área de relativo sucesso; por exemplo, leitura é usualmente boa e habilidades de cálculo pode ser igualmente fortes, embora habilidades com o lápis sejam consideravelmente fracas. O professor provavelmente atacará as áreas "obsessivas" de interesse da criança, que frequentemente atrapalham os trabalhos de classe. Muitas crianças mostrarão algum interesse social em outras crianças, embora possa ser pequeno, mas elas normalmente apresentam fraco desempenho para fazer e manter amizades. Elas podem mostrar particular interesse em uma ou poucas crianças ao seu redor, mas normalmente a profundidade de suas interações será relativamente superficial. Por outro lado, conheci algumas crianças Asperger que se apresentam atenciosas e "bonitas", particularmente quando interagindo com adultos. O déficit social, quando menos severo, pode ser subestimado por muitos observadores.

O curso através da escola elementar pode variar consideravelmente de criança para criança, e problemas podem variar de leves e fáceis de administrar a severos e intratáveis, dependendo de fatores como o grau de inteligência da criança, propriedade da administração na escola e em casa, temperamento da criança e a presença ou ausência de fatores complicadores como hiperatividade, problemas de atenção, ansiedade, problemas de aprendizagem, etc.

**Graus mais adiantados:** À medida que a criança Asperger se move através da escola média e secundária, as áreas mais difíceis continuam a ser aquelas relacionadas à socialização e ajustamento comportamental. Paradoxalmente, devido a crianças Síndrome de Asperger serem frequentemente administradas em escola normal, e devido a seus problemas específicos de desenvolvimento poderem ser mais facilmente relevados (especialmente se forem brilhantes e não agirem tão "estranhamente"), elas são frequentemente mal interpretados nessa idade por seus professores e colegas. No nível secundário os professores frequentemente têm menos oportunidade de conhecer bem a criança e problemas com comportamento ou habilidades de trabalho/estudo podem ser erroneamente atribuídas a problemas emocionais ou motivacionais. Em alguns casos particularmente menos estruturados ou familiares, como cantina, educação física ou *playground*, a criança pode entrar em conflitos ou luta de forças com professores ou estudantes que não estejam familiarizados com seu estilo de interação. Isso pode às vezes levar a sérias explosões. A pressão se acumula nessas crianças até reagirem de uma forma dramática e inapropriada.

Na segunda metade do 1º grau (da 5ª a 8ª série) onde as pressões são maiores e a tolerância a diferenças é mínima, crianças com Síndrome de Asperger podem ser postas de lado, mal interpretadas, ou importunadas e perseguidas. Desejando fazer amigos e mantê-los, mas inábeis para fazê-lo, podem se afastar cada vez mais ou seu comportamento pode se tornar cada vez mais problemático na forma de ausências e não-cooperação. Algum grau de depressão não é incomum e é um complicador. Se não há significativas dificuldades de aprendizado, o desempenho acadêmico pode continuar forte, particularmente em suas áreas de particular interesse; frequentemente, no entanto, haverá súbitas tendências a interpretar erroneamente informações, particularmente abstrações ou linguagem figurativa. Dificuldades de aprendizado são frequentes e dificuldades de atenção e organização podem estar presentes.

Afortunadamente, no segundo grau a tolerância pelas variações e excentricidades individuais cresce. Se a criança vai bem academicamente, isso pode dar-lhe o respeito dos outros estudantes. Alguns estudantes Asperger podem ser tachados como "Caxias", um grupo como qual efetivamente se parece em muitos aspectos e com o qual pode superar algumas dificuldades da Síndrome de Asperger. O adolescente Asperger pode formar amizades com outros estudantes que compartilham seus interesses através de clubes de computador ou de matemática, feiras de ciências, clubes de Star Trek, etc. Com sorte e gestão adequada, muitos desses estudantes desenvolverão habilidades consideráveis, "graus sociais" e habilidades gerais para se encaixar mais confortavelmente em sua idade, facilitando seu caminho.

**Adultos Asperger:** Crianças Asperger crescem. É importante notar que temos informação limitada relativa aos resultados da maioria das crianças. Somente recentemente a Síndrome de Asperger foi separada do autismo típico e o resultado dos casos mais brandos geralmente não foi relatado. Os dados disponíveis sugerem que, comparados a outras formas de autismo/PDD, crianças com Síndrome de Asperger são mais aptas a crescer e ser adultos independentes em termos de emprego, casamento, família, etc.

Uma das mais interessantes e úteis fontes de dados vem indiretamente, da observação dos pais ou parentes da criança Síndrome de Asperger, que parecem eles próprios ter Síndrome de Asperger. Dessas observações fica claro que Síndrome de Asperger não impede o potencial de uma vida adulta mais "normal". Comumente esses adultos gravitarão para uma ocupação ou profissão relacionada à sua própria área de interesse especial, às vezes se tornando muito talentoso. Muitos dos estudantes brilhantes com Síndrome de Asperger são capazes de completar com sucesso a faculdade e até mesmo pós-graduação. Em muitos casos continuarão a demonstrar, pelo menos em alguma extensão, subtis diferenças nas interações sociais. Eles podem ser desafiados pelas exigências sociais e emocionais do casamento, embora se saiba que muitos efetivamente se casam. Sua rigidez de estilo e perspectiva idiossincrática no mundo podem gerar dificuldades de interações, dentro e fora da família. Também há o risco de problemas de humor, como depressão e ansiedade, e é sabido que muitos encontram seu caminho com psiquiatras e outros especialistas em saúde mental onde, sugere Gillberg, a verdadeira natureza de seus problemas pode não ser reconhecida ou diagnosticada erroneamente. De fato, Gillberg estima que talvez 30-50% dos adultos com Síndrome de Asperger nunca foram avaliados ou corretamente diagnosticados. Esses "Aspergers normais" são vistos pelos outros como "um pouco diferentes" ou excêntricos, ou talvez recebam outro diagnóstico psiquiátrico. Encontrei alguns indivíduos que acredito se encaixem nessa categoria, e fico impressionado por quantos deles foram capazes de usar suas habilidades, freqüentemente suportados pelos que os amam, para achar aquilo que considero ser um alto nível de funcionalidade, personalidade e profissionalismo. Foi sugerido que alguns dos mais brilhantes e altamente funcionais indivíduos com Síndrome de Asperger representam recurso único para a sociedade, tendo interesse único em avançar o conhecimento em várias áreas da ciência, matemática, etc.

© 1996 Stephen Bauer, M.D.

Disponível em: <http://www.autismo-br.com.br/home/As-vida.htm>

# Sugestões para a escola

O mais importante ponto de partida para ajudar estudantes com síndrome de Asperger a funcionar efetivamente na escola é que o *staff* (todos que tenham contacto com a criança) compreenda que a criança tem uma desordem de desenvolvimento que a leva a se comportar e responder de forma diferente que os demais estudantes. Muito freqüentemente o comportamento dessas crianças é interpretado como "emocional" ou "manipulativo" ou alguns termos que confunde a forma como eles respondem diferentemente ao mundo e seus estímulos. Dessa compreensão segue que o *staff* da escola precisa individualizar sua abordagem para cada uma dessas crianças; não funciona tratá-los da mesma forma que a outros estudantes. O próprio Asperger compreendeu a importância central da atitude do professor no seu próprio trabalho com essas crianças. Ele escreveu em 1944 "Estas crianças freqüentemente mostram uma surpreendente sensibilidade à personalidade do professor... Eles podem ser ensinados, mas somente por aqueles que lhe dão verdadeira afeição e compreensão, pessoas que mostram delicadeza e, sim, humor... A atitude emocional básica do professor influencia, involuntária e inconscientemente, o humor e o comportamento da criança."

Embora seja sabido que muitas crianças com Síndrome de Asperger possam ser administradas em classes regulares, elas freqüentemente precisam de algum suporte educacional. Se problemas de aprendizado estão presentes, salas de recuperação ou tutoramento podem ser úteis para fornecer explicação e revisão individualizadas. Serviços de fonoaudiologia podem ser desnecessários, mas especialista em fala e linguagem na escola podem ser úteis como consultores para o resto do *staff*, sugerindo caminhos para endereçar problemas em áreas como linguagem pragmática. Se o desajeitamento motor for significativo, como às vezes ocorre, um terapeuta ocupacional pode dar estímulos úteis. O conselheiro da escola ou o serviço social pode treinar as habilidades sociais, bem como suporte emocional. Finalmente, algumas crianças com grande necessidade podem se beneficiar com a assistência de uma assistente de classe especialmente designada para ele. Por outro lado, algumas das crianças com alta funcionalidade e as com quadro leve de AS são capazes de se adaptar e funcionar com pouco suporte formal da escola, se o *staff* for compreensivo, flexível e der suporte.

Há alguns princípios gerais para administrar crianças com algum grau de PDD na escola, e isso se aplica ao AS:

- As rotinas de classe devem ser mantidas tão consistentes, estruturadas e previsíveis quanto possível. Crianças com Síndrome de Asperger não gostam de surpresas. Devem ser preparadas previamente, quando possível, para mudanças e transições, inclusive as relacionadas a paradas de agenda, dias de férias, etc.
- Regras devem ser aplicadas cuidadosamente. Muitas dessas crianças podem ser nitidamente rígidas quanto a seguir regras quase que literalmente. É útil expressar as regras e linhas-mestras claramente, de preferência por escrito, embora devam ser aplicadas com alguma flexibilidade. As regras não precisam ser exatamente as mesmas

para as crianças com Síndrome de Asperger e o resto da classe – suas necessidades e habilidades são diferentes.

- O *staff* deve tirar toda a vantagem das áreas de especial interesse quando lecionando. A criança aprenderá melhor quando a área de alto interesse pessoal estiver na agenda. Os professores podem conectar criativamente as áreas de interesse ao processo de ensino. Pode até mesmo usar as áreas de especial interesse como recompensa para a criança por completar com sucesso outras tarefas em aderência a regras e comportamentos esperados.
- Muitos estudantes com Síndrome de Asperger respondem bem a estímulos visuais: esquemas, mapas, listas, figuras, etc. Sob esse aspecto são muito parecidas com crianças com PDD e autismo.
- Em geral, tentar ensinar baseado no concreto. Evitar linguagem que possa ser interpretada erroneamente por crianças Asperger, como sarcasmo, linguagem figurada confusa, figuras de linguagem, etc. Procurar interromper e simplificar conceitos de linguagem mais abstratos.
- Ensino explícito e didático de estratégias pode ser muito útil para ajudar a criança a ganhar eficiência em "funções executivas" como organização e habilidades de estudo.
- Assegurar-se que o *staff* da escola fora da sala de aula (professor de educação física, motorista do autocarro, pessoal da cantina, bibliotecária) esteja familiarizado com o estilo e necessidades da criança e tenha adequado treino em tratá-lo. Essas coisas menos estruturadas, onde as rotinas e expectativas são menos claras tendem a ser difíceis para a criança Asperger.
- Tentar evitar luta de forças. Essas crianças freqüentemente não entendem demonstrações rígidas de autoridade ou raiva e irão eles próprios tornar-se mais rígidos e teimosos se forçados. Seu comportamento pode ficar rapidamente fora de controle, e nesse ponto é normalmente melhor para o terapeuta interromper e deixar esfriar. É sempre preferível, se possível, antecipar essas situações e tomar ações preventivas para evitar a confrontação através de serenidade, negociação, apresentação de escolhas ou dispersão de atenção.

A principal área de atenção à medida que a criança se move através da escola é a promoção de uma interação social mais apropriada, ajudando esta criança a atingir uma melhor sociabilidade. Treino formal e didático em habilidades sociais pode ser feito tanto em sala de aula quanto em ação mais individualizada. Abordagens que tem sido muito bem sucedidas utilizam modelo direto e ação a nível concreto (alguns como no Curriculum de Skillstreaming). Ensaando e praticando como agir em várias situações sociais a criança pode com sucesso aprender a generalizar as habilidades para um conjunto natural. É muitas vezes útil usar uma abordagem onde a criança é juntada com outra para absorver alguns encontros estruturados. O uso de um "sistema amigo" pode ser muito útil, desde que essas



crianças se relacionem melhor. A seleção cuidadosa de um amigo não-Asperger para a criança pode ser uma ferramenta para ajudar a montar habilidades sociais, encorajar amizades e reduzir a estigmatização. Deve ser tomado cuidado, especialmente nos graus mais avançados, para proteger a criança de ser importunada dentro e fora da sala de aula, uma vez que é uma grande fonte de ansiedade para crianças mais velhas com Síndrome de Asperger. Deve ser feito esforço para ajudar outros estudantes a entender melhor a criança Asperger, de modo a obter tolerância e aceitação. Os professores podem tirar vantagem das fortes habilidades acadêmicas que muitas crianças Asperger têm para ajudá-los a ganhar aceitação de seus pares. É muito útil se a criança Asperger tem a oportunidade de ajudar outras crianças às vezes.

Embora muitas crianças com Síndrome de Asperger sejam conduzidas sem medicação e a medicação não cura nenhum dos sintomas principais, existem situações específicas onde a medicação pode ocasionalmente ser útil. Os professores devem ficar atentos para o potencial de problemas de humor, como ansiedade e depressão, particularmente em crianças mais velhas com Síndrome de Asperger.

Tentando dar um ensino adequado e um plano de administração na escola, é freqüentemente útil que pessoal de apoio e os pais trabalhem juntos, uma vez que os pais estão mais familiarizados com o que ocorreu no passado para uma dada criança. Também é útil colocar tantos detalhes quanto for possível no Plano de Educação Individual, de modo que o progresso possa ser monitorizado e reaproveitado de ano para ano. Finalmente, para arquitetar esses planos, pode às vezes ser útil a ajuda de um conselheiro familiarizado no trato de crianças com a síndrome de Asperger e outras formas de PDD, como psicólogos, médicos e consultores. Em casos complexos a orientação de uma equipe sempre é recomendável.

© 1996 Stephen Bauer, M.D.

Disponível em: <http://www.autismo-br.com.br/home/As-vida.htm>

# Entendendo estudantes com a Síndrome de Asperger: Guia para professores

Karen Williams

Crianças diagnosticadas com Síndrome de Asperger (SA) apresentam um desafio especial no sistema educacional. Vistos tipicamente como excêntricos e peculiares pelos colegas, suas habilidades sociais inatas freqüentemente as levam a serem feitas de bode expiatório. Desajeitamento e interesse obsessivo em coisas obscuras contribuem para sua apresentação "ímpar". Crianças com Síndrome de Asperger falham no entendimento das relações humanas e regras do convívio social; são ingênuos e eminentemente carentes de senso comum. Sua inflexibilidade e falta de habilidade para lidar com mudanças leva esses indivíduos a ser facilmente estressados e emocionalmente vulneráveis. Ao mesmo tempo, crianças com Síndrome de Asperger (na maioria rapazes) tem freqüentemente inteligência na média ou acima da média e tem memória privilegiada. Sua obsessão por tema único de interesse pode levar a grandes descobertas mais tarde na vida.

Síndrome de Asperger é considerada uma desordem do fim do espectro do autismo. Comparando indivíduos dentro desse espectro, Van Krevelen (citado em Wing, 1991) notou que crianças com autismo de baixa funcionalidade "vivem em seu próprio mundo", enquanto que crianças com autismo de alta funcionalidade "vivem em nosso mundo, mas do seu próprio jeito" (pg.99).

Naturalmente, nem todas as crianças com Síndrome de Asperger são diferentes. Exatamente porque cada criança com Síndrome de Asperger tem sua própria personalidade, sintomas da Síndrome de Asperger "típicos" se manifestam de formas específicas para cada indivíduo. Como resultado, não existe uma receita exata para abordagem em sala de aula que possa ser usada para todos os jovens com SA, da mesma forma que os métodos educacionais não atendem às necessidades de todas as crianças que não apresentam SA.

Abaixo estão descrições de sete características que definem a Síndrome de Asperger, seguidas de sugestões e estratégias de sala de aula para lidar com esses sintomas. (intervenções em sala de aula são ilustradas com exemplos de minha própria experiência lecionando na Escola de Psiquiatria do Centro Médico para Crianças e Adolescentes da Universidade de Michigan. Essas sugestões são oferecidas somente no sentido mais geral, e devem ser adequadas às necessidades únicas de cada estudante com Síndrome de Asperger.

## **Insistência em semelhanças**

Crianças com Síndrome de Asperger são facilmente oprimidas pelas mínimas mudanças, altamente sensíveis a pressões do ambiente e às vezes atraídas por rituais. São ansiosos e tendem a temer obsessivamente quando não sabem o que esperar. Stress, fadiga e sobrecarga emocional facilmente os afeta.

### **Sugestões:**

- Fornecer ambiente previsível e seguro;
- Minimizar as transições;
- Oferecer rotinas diárias consistentes. A criança precisa entender cada rotina do dia e saber o que a espera, de forma a ser capaz de se concentrar na tarefa que tem em mãos;
- Evitar surpresas: preparar a criança previamente para atividades especiais, mudanças de horários ou qualquer outra mudança de rotina, independente de quão mínima seja;
- Afastar o medo do desconhecido, mostrando à criança as novas atividades, professor, classe, escola, acampamento, etc com antecedência, tão cedo quanto possível depois dele/dela ser informada da mudança, para prevenir medo obsessivo. (por exemplo, quando a criança com Síndrome de Asperger precisa trocar de escola, ela deve ser apresentada ao novo professor, passear pela escola e ser informada de sua nova rotina antes de começar. A transição da escola velha precisa ser feita nos primeiros dias de forma que a rotina seja familiar para a criança no novo ambiente. O novo professor pode descobrir as áreas de especial interesse da criança e ter livros ou atividades relacionadas disponíveis no primeiro dia da criança.

## **Dificuldades em interações sociais**

Crianças com Síndrome de Asperger mostram-se inábeis para entender regras complexas de interação social; são ingênuas; são extremamente egocêntricas; podem não gostar de contatos físicos; falam junto as pessoas em vez de para elas; não entende brincadeiras, ironias ou metáforas; usa tom de voz monótono ou estridente, não-natural; uso inapropriado de olhar fixo e linguagem corporal; são insensíveis e com o sentido do tato deficiente; interpretam errado as deixas sociais; não conseguem julgar as "distâncias sociais" exibindo pouca habilidade para iniciar e sustentar conversas; tem discurso bem desenvolvido mas comunicação pobre; são às vezes rotulados de "pequeno professor" porque seu estilo de falar é semelhante ao adulto e pedante; são facilmente passados para trás (não percebem que outros às vezes os roubam ou enganam); normalmente desejam ser parte do mundo social.

## Sugestões

- Proteger a criança de ser importunada ou bulida;
- Nos grupos mais velhos, tentar educar os colegas sobre a criança com SA, quando a dificuldade social é severa, descrevendo seus problemas sociais como uma autêntica dificuldade. Elogiar os colegas quando o tratam com jeito. Isso pode prevenir que se torne bode expiatório, ao mesmo tempo em que promove empatia e tolerância nas outras crianças;
- Enfatizar as habilidades acadêmicas da criança com SA, criando situações cooperativas onde suas habilidades de leitura, vocabulário, memória e outras sejam vistas como vantajosas pelos colegas, aumentando dessa forma sua aceitação;
- Muitas crianças com Síndrome de Asperger desejam ter amigos, mas simplesmente não sabem como interagir. Eles precisam ser ensinados a reagir a situações sociais e a ter um repertório de respostas para usar em várias situações sociais. Ensinar as crianças o que dizer e como dizer. Modelar interações bidirecionais e treinar. O julgamento social dessas crianças se desenvolve somente depois que lhes são ensinadas regras que os outros entendem intuitivamente. Um adulto com Síndrome de Asperger escreveu que ele aprendeu a "imitar o comportamento humano". Um professor universitário com Síndrome de Asperger observou que seu esforço para entender as interações humanas o fez "sentir-se como um antropólogo em Marte" (Sacks, 1993, pg. 112);
- Embora sua dificuldade para entender as emoções dos outros, crianças com Síndrome de Asperger podem aprender a forma correta de reagir. Quando insultam sem querer, por imprudência ou insensibilidade, precisa ser explicado a eles porque a resposta foi inapropriada e qual teria sido a resposta correta. Indivíduos com Síndrome de Asperger precisam aprender as habilidades sociais intelectualmente: seu instinto social e intuição são falhos;
- Estudantes mais velhos com Síndrome de Asperger podem se beneficiar do "sistema amigo". O professor pode educar um colega sensível e hábil quanto à situação da criança com Síndrome de Asperger e sentá-los próximos. O colega pode cuidar da criança Asperger no ônibus, no recreio, nos corredores, etc, e tentar incluí-lo nas atividades da escola;
- Crianças com Síndrome de Asperger tendem a ser reclusos; o professor precisa incentivar o envolvimento com outros. Encorajar atividades sociais e limitar o tempo gasto em interesses isolados. Por exemplo, um auxiliar do professor sentado na mesa do lanche pode ativamente encorajar a criança com Síndrome de Asperger a participar da conversa com os colegas, não somente solicitando suas opiniões e lhe fazendo perguntas, mas também sutilmente incentivando as outras crianças a fazer o mesmo.

## **Gama restrita de interesses**

Crianças com Síndrome de Asperger têm preocupações excêntricas ou ímpares, fixações intensas (às vezes colecionando obsessivamente coisas não-usuais). Eles tendem a "leitura" implacável nas áreas de interesse; perguntam insistentemente sobre seus interesses; tem dificuldades para ir avante com idéias; seguem as próprias inclinações, a despeito da demanda externa; às vezes recusam-se a aprender qualquer coisa fora do seu limitado campo de interesses.

### **Sugestões**

- Não admitir que a criança com Síndrome de Asperger discuta perseverativamente ou faça perguntas sobre interesses isolados. Limitar esse comportamento designando um tempo específico do dia, quando a criança pode falar sobre isso. Por exemplo: a uma criança com Síndrome de Asperger com fixação em animais e tem inúmeras perguntas sobre um tipo de tartaruga. Deve ser permitido fazer essas perguntas somente durante o recreio. Isso fará parte de sua rotina diária e ela aprenderá rapidamente a se interromper quando começar a fazer esse tipo de perguntas em outros horários do dia;
- Uso de reforço positivo seletivo, direcionado a formar um comportamento desejado, é uma estratégia crítica para ajudar crianças com SA. Essas crianças respondem a elogios (por exemplo, no caso de um perguntador contumaz, o professor poderia premiá-lo consistentemente assim que ele pare e congratulá-lo por permitir que os outros também falem). Essas crianças também devem ser premiadas por comportamentos simples e esperados que absorva de outras crianças;
- Algumas crianças com Síndrome de Asperger não querem ensinamentos fora de sua área de interesse. Exigência firme deve ser feita para completar o trabalho de classe. Deve ficar muito claro para a criança Síndrome de Asperger que ela não está no controle e tem que seguir regras específicas. Ao mesmo tempo, no entanto, encontrar um meio-termo, dando-lhe a oportunidade de perseguir seus próprios interesses;
- Para crianças particularmente obstinadas, pode ser necessário inicialmente individualizar todos os conteúdos em redor de sua área de interesse (por exemplo, se o interesse é dinossauros, oferecer sentenças de gramática, problemas de matemática, leitura e escrita sobre dinossauros). Gradualmente introduzir outros tópicos.
- Estudantes podem receber a tarefa de relacionar seus interesses com o tema em estudo. Por exemplo, durante o estudo sobre um país específico, uma criança obscecada por trens pode receber a tarefa de pesquisar os meios de transporte usados naquele país;
- Usar as fixações da criança como um caminho para abrir seu repertório de interesses. Por exemplo, durante uma unidade "corredores da floresta" o estudante com Síndrome

de Asperger que tinha obsessão por animais foi levado não somente a estudar os animais corredores da floresta, mas a própria floresta, que é a casa dos animais. Ele se motivou a aprender sobre o povo local que era forçado a cortar as árvores do habitat dos animais da floresta para sobreviver.

## **Concentração fraca**

Crianças com Síndrome de Asperger são freqüentemente desligadas, distraídas por estímulos internos; são muito desorganizados; tem dificuldade para sustentar o foco nas atividades de sala de aula (freqüentemente a atenção não é fraca, mas seu foco é "diferente"; os indivíduos com Síndrome de Asperger não conseguem filtrar o que é relevante [Happe, 1991], de modo que sua atenção é focada em estímulos irrelevantes); tendência a mergulhar num complexo mundo interno de uma maneira mais intensa que o típico "sonhar acordado" e tem dificuldade para aprender em situações de grupo.

### **Sugestões**

- Uma tremenda quantidade de estrutura externa precisa ser arregimentada se se espera que a criança com Síndrome de Asperger seja produtiva em sala de aula. Conteúdos devem ser divididos em pequenas unidades e o professor deve oferecer freqüentes feedbacks e redirecionamentos;
- Crianças com problemas severos de concentração se beneficiam de sessões de trabalho com tempo definido. Isso as ajuda a se organizar. Trabalho de classe que não seja completado no tempo limite (ou feito sem cuidado dentro do tempo limite) deve ser completado no tempo particular da criança (isto é, durante o recreio ou durante o tempo usado para seus interesses especiais). Crianças com Síndrome de Asperger podem às vezes "empacar"; eles precisam de convicção e programa estruturado que os ensine que agir conforme as regras leva a reforço positivo (esse tipo de programa motiva a criança Síndrome de Asperger a ser produtiva, aumentando a auto-estima e diminuindo o nível de stress, porque a criança vê a si própria como competente);
- No caso de estudantes de ensino regular, fraca concentração, baixa velocidade e desorganização severa podem tornar necessário diminuir sua carga de tarefas de casa/classe e/ou arranjar tempo numa sala de recuperação onde um professor especial possa dar-lhe a estrutura adicional que precisa para completar as tarefas de classe e casa (algumas crianças com Síndrome de Asperger são tão inábeis para se concentrar que isso gera stress indevido nos pais, por esperar-se que eles gastem horas toda noite tentando fazer a lição de casa com seu filho);
- Sentar a criança com Síndrome de Asperger na frente da classe e fazer-lhe freqüentes perguntas diretas, para ajudá-lo a prestar atenção à lição;
- Trabalhar uma sinalização não-verbal com a criança (por exemplo, um gentil toque no ombro) quando não estiver atenta;

- Se o "sistema amigo" for usado, sentar o amigão junto a ele, de modo que este possa lembrá-lo a voltar à tarefa ou prestar atenção à lição;
- O professor precisa encorajar ativamente a criança com Síndrome de Asperger a deixar suas idéias e fantasias para trás e se focar no mundo real. Isso é uma batalha constante, uma vez que o conforto desse mundo interior é tido como muito mais atraente que qualquer coisa na vida real. Para crianças pequenas, até mesmo jogos livres precisam ser estruturados, porque eles podem entrar num mundo solitário, e jogos ritualizados de fantasia podem levá-los a perder contato com a realidade. Encorajando a criança com Síndrome de Asperger a brincar com uma ou duas outras crianças, com supervisão, não somente estrutura os jogos como oferece a oportunidade de praticar habilidades sociais.

## **Fraca coordenação motora**

Crianças com Síndrome de Asperger são fisicamente desajeitadas e rudes; tem andar duro e desgracioso; são mal sucedidos em jogos envolvendo habilidades motoras; e experimentam déficit em motricidade fina que causa problemas de caligrafia, baixa velocidade de escrita e afeta sua habilidade para desenhar.

### **Sugestões**

- Encaminhar a criança com Síndrome de Asperger para um programa de educação física adaptado, se os problemas motores grossos forem severos;
- Envolver a criança com Síndrome de Asperger num currículo de saúde e forma física, ao invés de em esportes competitivos;
- Não empurrar a criança a participar em esportes competitivos, uma vez que sua fraca coordenação motora só pode levar a frustração e rejeição dos membros do time. À criança com Síndrome de Asperger falta a compreensão social da coordenação das ações de cada um sobre os outros do time;
- Crianças com Síndrome de Asperger podem precisar de um programa altamente individualizado que imponha traçar e copiar no papel, acoplado com padrões motores no quadro negro. O professor guia a mão da criança repetidamente, formando as letras e conexões das letras e também usa a descrição verbal. Uma vez que a criança guarde a descrição na memória, ela pode falar para si própria enquanto forma as letras, independentemente;
- Crianças pequenas com Síndrome de Asperger se beneficiam com linhas guia, que os ajudam a controlar o tamanho e uniformidade das letras que escrevem. Isso também as força a usar o tempo para escrever com atenção;

- Quando aplicando tarefas com tempo definido, certificar-se que a menor velocidade de escrita da criança esteja sendo levada em conta;
- Indivíduos com Síndrome de Asperger podem precisar de mais tempo que seus colegas para completar as provas (fazer as provas na sala de apoio não somente oferece mais tempo mas também fornece a estrutura adicional e o redirecionamento do professor que essas crianças precisam para se focar na tarefa em mãos).

## **Dificuldades acadêmicas**

Crianças com Síndrome de Asperger usualmente tem inteligência média ou acima da média (especialmente na esfera verbal), mas falham em pensamentos de alto nível e habilidades de compreensão. Tendem a ser muito literais: suas imagens são concretas, a abstração é pobre. Seu estilo pedante de falar e impressionante vocabulário dão a falsa impressão de que entendem daquilo que estão falando, quando em verdade estão meramente papagueando o que leram ou ouviram. A criança com Síndrome de Asperger freqüentemente tem excelente memória, mas isso é de natureza mecânica, ou seja, a criança pode responder como um vídeo que toca em seqüência. As habilidades de solução de problemas são fracas.

## **Sugestões**

- Providenciar um programa acadêmico altamente individualizado, estruturado de forma a oferecer sucessos consistentes. A criança com Síndrome de Asperger precisa de grande motivação para não seguir seus próprios impulsos. Aprender precisa ser gratificante e não um motivo de ansiedade;
- Não assumir que a criança com Síndrome de Asperger aprendeu alguma coisa só porque ela papagueou o que ouviu;
- Oferecer explicação adicional e tentar simplificar quando os conceitos da lição são abstratos;
- Capitalizar sua memória excepcional: reter informações fatuais é freqüentemente seu forte;
- Nuances emocionais, múltiplos níveis de significado e relacionamentos, como os presentes em livros de romance, serão freqüentemente não compreendidos;
- As colocações escritas de indivíduos com Síndrome de Asperger são freqüentemente repetitivas, fogem de um objeto para outro e contém incorretas conotações para as palavras. Essas crianças freqüentemente não sabem a diferença entre conhecimento geral e idéias pessoais e, então, assumem que o professor irá entender suas expressões às vezes sem sentido;



- Crianças com Síndrome de Asperger freqüentemente tem excelentes habilidades de reconhecimento de leitura, mas a compreensão da linguagem é fraca. Cautela ao assumir que entenderam aquilo que leram com tanta fluência;
- O trabalho acadêmico pode ser de baixa qualidade porque a criança com Síndrome de Asperger não é motivada a aplicar esforço em áreas nas quais não se interessa. Expectativas muito firmes devem ser levantadas sobre a qualidade do trabalho produzido. O trabalho executado dentro do tempo previsto deve ser não somente completo, mas feito com cuidado. A criança com Síndrome de Asperger deve corrigir tarefas de classe mal feitas durante o recreio ou durante o tempo que normalmente usa para seus interesses particulares.

## **Vulnerabilidade emocional**

Crianças com Síndrome de Asperger tem a inteligência para cursar o ensino regular, mas elas freqüentemente não tem a estrutura emocional para enfrentar as exigências de sala de aula. Essas crianças são facilmente estressadas devido à sua inflexibilidade. A auto-estima é pequena, e eles freqüentemente são muito autocríticos e inábeis para tolerar erros. Indivíduos com Síndrome de Asperger, especialmente adolescentes, podem ser inclinados à depressão (é documentada uma alta porcentagem de adultos Síndrome de Asperger com depressão). Reações de raiva são comuns em resposta a stress/frustração. Crianças com Síndrome de Asperger raramente relaxam e são facilmente acabrunhados quando as coisas não são como sua forma rígida diz que devem ser. Interagir com pessoas e copiar as demandas do dia-a-dia lhes exige um esforço hercúleo.

### **Sugestões:**

- Prevenir explosões oferecendo um alto nível de consistência. Preparar a criança para mudanças na rotina diária, para diminuir o stress (veja a sessão "Resistência a Mudanças"). Crianças com Síndrome de Asperger freqüentemente se tornam amedrontadas, raivosas e inquietas em face a mudanças forçadas ou não esperadas;
- Ensinar à criança como lidar quando o stress a sobrecarrega, para prevenir explosões. Ajudar a criança a escrever uma lista de passos bem concretos que possam ser seguidos quando estiver confusa (por exemplo, 1- respirar fundo três vezes; 2- contar os dedos de sua mão direita lentamente, três vezes; 3- pedir para ver o pedagogo, etc.). Incluir na lista um comportamento ritualizado que a criança ache reconfortante na lista. Escrever esses passos num cartão que vá no bolso da criança de modo que sempre esteja disponível para ler;
- Efeitos refletidos na voz do professor devem ser reduzidos ao mínimo. Seja calmo, previsível, e senhor dos fatos nas interações com crianças com AS, enquanto claramente indique compreensão e paciência. Hans Asperger (1991), o psiquiatra que deu seu nome à síndrome, notou que "o professor que não entende que é necessário ensinar às crianças [com Síndrome de Asperger] coisas óbvias se sentirá impaciente e irritado"

(pg.57). Não espere que a criança com Síndrome de Asperger reconheça que está triste/deprimida. Da mesma forma que não percebem os sentimentos dos outros, essas crianças podem ser também inconscientes de seus próprios sentimentos. Elas frequentemente cobrem sua depressão e negam seus sintomas;

- Professores devem estar alertas para mudanças no comportamento que possam indicar depressão, como níveis excepcionais de desorganização, apatia ou isolamento; limiar de stress diminuído; fadiga crônica; choro; anotações suicidas, etc. Não aceitar a afirmação da criança, nesses casos, de que está "OK";
- Informe sintomas para o terapeuta da criança ou faça um exame de saúde mental, de modo que a criança possa ser avaliada quanto a depressão e receba tratamento, se necessário. Devido a essas crianças não serem capazes de perceber suas próprias emoções e não poderem procurar conforto com os outros, é crítico que depressão seja diagnosticada rapidamente;
- Esteja consciente que adolescentes com Síndrome de Asperger são especialmente sujeitos a depressão. Habilidades sociais são altamente valiosas na adolescência e o estudante com Síndrome de Asperger é diferente e tem dificuldades para formar relacionamentos normais. O trabalho acadêmico freqüentemente se torna mais abstrato e o adolescente com Síndrome de Asperger encontra tarefas mais difíceis e complexas. Em um caso, o professor notou que um adolescente com Síndrome de Asperger parou de reclamar das tarefas de matemática e então acreditou que ele estava copiando muito melhor. Na realidade, sua subsequente organização e produtividade decaiu em matemática. Ele escapou para seu mundo interior para esquecer de matemática, e então simplesmente parou de copiar;
- É crítico que adolescentes com Síndrome de Asperger que estejam no ensino regular tenham um membro do staff de suporte com quem possam fazer uma checagem pelo menos uma vez por dia. Essa pessoa pode ver como ele está copiando as aulas diariamente e encaminhar observações para os outros professores;
- Crianças com Síndrome de Asperger precisam receber assistência acadêmica assim que dificuldades numa área em particular sejam notadas. Essas crianças são rapidamente sobrecarregadas e reagem muito mais severamente a falhas que outras crianças;
- Crianças com Síndrome de Asperger que sejam muito frágeis emocionalmente podem precisar ser colocadas numa sala de aula altamente estruturada de educação especial que possa oferecer programa acadêmico individualizado. Essas crianças precisam de um ambiente no qual possam ver a si próprias como competentes e produtivas. Nesses casos, colocá-las no ensino regular, onde não podem absorver conceitos ou completar tarefas, serve somente para diminuir sua auto-estima, aumentar seu afastamento e colocá-las em estado de depressão. (Em algumas situações, uma tutora particular pode

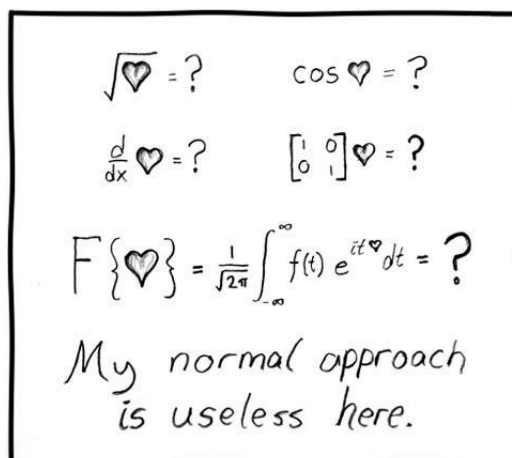
ser melhor para a criança com Síndrome de Asperger que educação especial. A tutora oferece suporte afetivo, estruturado e realimentação consistente).

- Crianças com a síndrome de Asperger são tão facilmente sobrecarregadas pelas pressões do ambiente, e tem tão profunda diferença na habilidade de formar relações interpessoais, que não é de se surpreender que causem a impressão de "frágil vulnerabilidade e infantilidade patética" (Wing, 1981, pg. 117). Everard (1976) escreveu que quando esses jovens são comparados aos colegas sem problemas "instantaneamente se nota como são diferentes e que enormes esforços tem de fazer para viver num mundo onde não se fazem concessões e onde se esperam que sejam conformes" (pg.2).
- Professores podem ter significado vital em ajudar a criança com Síndrome de Asperger a aprender a negociar com o mundo ao seu redor. Uma vez que as crianças com Síndrome de Asperger são freqüentemente inábeis para expressar seus medos e ansiedades, é muito importante que adultos façam isso por eles para levá-los do mundo seguro de fantasia em que vivem para as incertezas do mundo externo. Profissionais que trabalham com esses jovens na escola fornecem estrutura externa, organização e estabilidade que lhes falta. O uso de técnicas didáticas criativas, com suporte individual para a síndrome de Asperger é crítico, não somente para facilitar o sucesso acadêmico, mas também para ajudá-los a sentir-se menos alienados de outros seres humanos e menos sobrecarregados pelas demandas do dia-a-dia.

<http://www.autismo-br.com.br/home/As-escol.htm>

Dedico este texto à Simone.

Por e com você eu me sinto cada dia mais humano.



Jorge Albuquerque (2008)