



Viajando com crianças autistas

*dicas e estratégias para viajar e se
divertir nas férias escolares!*



Glauco Ferreira

INÍCIO

QUEM SOU EU?



Glauco Ferreira é Pastor da Igreja Metodista do Brasil e idealizador do projeto **Autismo na Igreja**. Casado com Angélica Freitas, também pastora, é pai de Asafe, diagnosticado com Transtorno do Espectro Autista (TEA) em 2012.

Com formação em Teologia, Glauco se especializou em Aconselhamento Pastoral e Terapia Familiar no Tratamento do autismo, e atualmente estuda Terapia Ocupacional e Reorganização Sensorial no Autismo.

Sua missão é promover a inclusão e apoio para famílias e igrejas que convivem com o autismo, desenvolvendo conteúdos e cursos que fomentam uma jornada de acolhimento e compreensão.

www.autismonaigreja.com.br



INTRODUÇÃO

As férias não são apenas um momento de descanso; elas representam uma chance de conexão emocional, aprendizado e criação de memórias que permanecerão para sempre. Para as famílias com crianças autistas, as férias podem parecer desafiadoras, mas, com o planejamento adequado, podem se transformar em uma experiência enriquecedora e inesquecível.

Viajar com crianças autistas exige atenção a detalhes, flexibilidade e empatia. Este e-book reúne estratégias e dicas práticas para gerenciar situações desafiadoras, a fim de ajudar você a transformar as férias em uma experiência enriquecedora para toda a família.

CAPÍTULO 1

Planeje a viagem

O planejamento é o alicerce de qualquer viagem bem-sucedida, mas, quando se trata de crianças autistas, ele assume um papel ainda mais importante. Cada detalhe deve ser considerado para minimizar imprevistos e criar uma experiência previsível e segura.

Perfil da Criança

Entender o que funciona melhor para o seu filho(a) é a base do planejamento. Cada criança autista possui sensibilidades específicas, como dificuldade em lidar com mudanças, desconforto com estímulos sensoriais intensos ou mesmo dificuldade com lugares muito movimentados.

Registre as preferências da criança em um caderno ou aplicativo e use essas informações para personalizar a viagem. Por exemplo, se ela se sente confortável com histórias repetidas, leve livros ou filmes favoritos para oferecer um elemento de familiaridade.



Recursos visuais e Histórias Sociais

Recursos visuais ajudam a criança a antecipar o que vai acontecer e a se sentir mais segura. Histórias sociais são narrativas curtas e simples que explicam uma situação ou evento.

Antes da viagem, crie uma história social que descreva o dia da partida, incluindo as etapas do aeroporto ou o embarque no carro. Use frases como: “Nós vamos colocar nossas malas no carro e viajar juntos. Será divertido e seguro!”

CAPÍTULO 2

Fazendo as malas

A mala não é apenas um item de viagem; é uma extensão do ambiente seguro da criança. Ao incluir objetos familiares e ferramentas sensoriais, você pode garantir que a criança se sinta mais tranquila e conectada, mesmo longe de casa.

O que não pode faltar

Leve itens familiares, como um cobertor, travesseiro ou brinquedo preferido. Recursos sensoriais, abafadores ou fones de ouvido com cancelamento de ruído, bolas antiestresse ou almofadas de peso, podem ajudar a criança a se regular.

Monte um “kit sensorial” com abafador de ruídos, óculos de sol, massinha de modelar, peças de encaixe e brinquedos sensoriais (*fidget toys*). Teste os itens antes da viagem para garantir que sejam eficazes.

Se a criança utiliza comunicação alternativa, leve e inclua cartões de comunicação que auxiliem na viagem e passeios planejados.



CAPÍTULO 3

Passeios e Atividades

Passeios ao ar livre são momentos incríveis para explorar, aprender e se divertir. No entanto, ambientes desconhecidos podem ser desafiadores para crianças autistas. Este capítulo oferece estratégias específicas para transformar esses momentos em experiências positivas.

Parques, praias e campo

Parques são ideais para explorar a natureza, mas podem ser caóticos em horários de pico. Escolha horários mais calmos e planeje atividades simples.

A praia pode ser um ambiente riquíssimo em estímulos sensoriais, mas requer preparação. Use roupas leves e confortáveis, e introduza gradualmente a água ou a areia para evitar sobrecargas sensoriais.

O campo oferece tranquilidade, mas sons inesperados, como tratores, podem causar desconforto. Planeje caminhadas curtas e leve atividades favoritas da criança para mantê-la engajada.



CAPÍTULO 4

Hospedagem

Estar em um novo ambiente pode ser desafiador para qualquer criança, especialmente para aquelas no espectro autista. Transformar o local de hospedagem em um espaço acolhedor é essencial para que a criança se sinta segura.

Hotéis, Pousadas e Casas de Familiares

Se a família for se hospedar em hotéis e pousadas, leve objetos familiares e mantenha uma rotina semelhante à de casa. Use luzes suaves e minimize estímulos visuais ou sonoros excessivos.

Se forem se hospedar na casa de algum familiar, prepare a criança para as interações sociais com histórias sociais. Você pode usar fotografias dos familiares e do ambiente para criar vínculos e gerar previsibilidade.



CAPÍTULO 5

Meio de Transporte

O trajeto até o destino é uma parte importante da viagem e pode ser desafiador para crianças autistas. Este capítulo apresenta estratégias práticas para viajar de carro, de ônibus ou de avião com crianças autistas.

Viajando de Carro

Viajar de carro é uma das formas mais flexíveis e acessíveis de transporte para famílias com crianças autistas. A possibilidade de controlar o ritmo da viagem, escolher os horários e fazer paradas estratégicas torna esse meio de transporte ideal para atender às necessidades específicas da criança. No entanto, longos períodos em um espaço confinado podem ser desafiadores. Este tópico apresenta estratégias práticas para planejar e gerenciar a viagem, garantindo conforto e tranquilidade para todos.

Um trajeto bem planejado é fundamental para o sucesso da viagem. Escolha rotas com paradas frequentes e locais que ofereçam espaço para descanso e atividades.



Use aplicativos de navegação para identificar áreas de parada, como postos de gasolina com espaço aberto ou parques próximos à estrada. Planeje paradas regulares a cada 1 ou 2 horas para que a criança possa se movimentar, ir ao banheiro e aliviar a sobrecarga sensorial.

Divida o trajeto em blocos de tempo gerenciáveis e explique à criança quanto tempo levará até a próxima parada, usando um cronômetro visual ou verbalizando de forma simples: “Depois de ouvirmos três músicas, vamos parar para esticar as pernas.”

O ambiente dentro do carro pode ser ajustado para garantir que a criança se sinta confortável e segura durante a viagem.

- **Recursos Sensoriais:** Inclua uma almofada confortável, uma coberta ou brinquedo sensorial preferido. Se a criança é sensível a ruídos, considere o uso de um abafador ou fones de ouvido com cancelamento de ruído.
- **Temperatura e Iluminação:** Regule o ar-condicionado para evitar extremos

de calor ou frio. Use cortinas ou películas protetoras nas janelas para reduzir a incidência de luz.

Antes de iniciar a viagem, permita que a criança explore o carro e escolha onde se sente mais confortável. Isso aumenta a previsibilidade e reduz a ansiedade.

Manter a criança entretida é crucial para uma viagem tranquila. Leve uma variedade de atividades, desde brinquedos até dispositivos eletrônicos.

- **Jogos interativos:** Use jogos simples como "procure um carro de cor X" ou "conte os postes de luz".
- **Tablet ou celular:** Carregue o dispositivo com vídeos, músicas ou jogos favoritos da criança.
- **Livros ou materiais táteis:** Se a criança gosta de histórias ou texturas, leve livros ilustrados, almofadas sensoriais ou brinquedos manuais.

Apresente uma nova atividade em intervalos regulares para evitar tédio ou irritação. Por exemplo, após assistir a um episódio de um desenho, ofereça um lanche ou introduza um novo jogo.

Longos períodos em um espaço confinado podem levar a comportamentos desafiadores, como inquietação ou frustração. Use reforçadores para ajudar a criança a lidar com essas emoções.

Observe os sinais de desconforto e use reforçadores imediatos, como elogios ou snacks favoritos, para premiar comportamentos desejados, como sentar calmamente.

Se a criança começar a se mostrar irritada, introduza uma atividade favorita ou cante uma música que ela goste. Se for necessário, programe uma parada mais cedo para que ela possa se movimentar.

Lanches e bebidas podem ser ótimos aliados e ajudam a manter a criança satisfeita durante o trajeto. Prepare lanches que a criança goste e que sejam fáceis de consumir no carro, como biscoitos, frutas picadas ou sucos em caixas com canudo. Mantenha uma pequena bolsa térmica para preservar a qualidade dos alimentos.

As paradas são fundamentais para aliviar a sobrecarga sensorial e dar à criança a oportunidade de recarregar as energias.

- **Espaços abertos:** Escolha locais tranquilos onde a criança possa caminhar ou brincar.
- **Tempo estruturado:** Durante a parada, explique quanto tempo terão e o que será feito antes de retornar ao carro. Use um cronômetro visual, se necessário.

Viajar de carro oferece a vantagem de maior controle sobre o ambiente e o ritmo da viagem. Use essa flexibilidade para prever possíveis desafios e ajustar o planejamento.

Explique à criança o que vai acontecer em cada etapa, como o momento de sair, as paradas e o horário de chegada. Ferramentas visuais, como um cronograma, ajudam a aumentar a previsibilidade.

Sempre que possível, permita que a criança participe do planejamento e da organização da viagem. Isso aumenta o senso de controle e ajuda a criar entusiasmo pelo passeio.

Peça para a criança escolher um brinquedo ou música que ela gostaria de levar para a viagem.

Viajar de carro com uma criança autista pode ser uma experiência agradável e enriquecedora para toda a família. Com um planejamento detalhado, ajustes no ambiente e estratégias de entretenimento, o trajeto se transforma em uma extensão da viagem e não apenas em um meio para chegar ao destino. Aproveite a flexibilidade que o carro oferece para adaptar a viagem às necessidades da criança e criar momentos inesquecíveis!

Viajando de Ônibus

Viajar de ônibus pode ser uma experiência desafiadora para crianças no espectro autista devido ao espaço limitado, aos ruídos constantes e às interações com desconhecidos. No entanto, com um planejamento cuidadoso e algumas estratégias específicas, é possível transformar a viagem em um momento mais confortável e agradável para todos.

Sempre que possível, escolha horários menos movimentados para evitar a sobrecarga sensorial. Na hora de reservar as passagens, opte por assentos próximos à janela, onde a criança possa observar a paisagem ou se distrair com atividades internas sem interrupções frequentes.

Evite sentar perto do banheiro ou da porta para minimizar barulhos e movimento constante.

Se houver opção, escolha os assentos na parte da frente do ônibus, onde o movimento tende a ser mais suave, reduzindo desconfortos sensoriais.

Antes da viagem, use histórias sociais ou cronogramas visuais para explicar o que vai acontecer. Mostre fotos do ônibus, explique que ele fará paradas e como será o tempo de permanência. A previsibilidade reduz a ansiedade e prepara a criança para as transições durante a viagem.

Crie uma história social como: “Vamos viajar de ônibus. Ele é grande e tem cadeiras confortáveis. Vamos sentar, colocar o cinto de segurança e aproveitar o passeio olhando pela janela.”

Monte um “kit de viagem” com itens que ajudam a criança a se autorregular durante a viagem. Inclua abafadores e fones de ouvido com cancelamento de ruído, óculos escuros para proteger contra luzes fortes, brinquedos sensoriais, snacks favoritos e uma almofada de apoio para que ela possa relaxar confortavelmente.

Crie um cronograma simples para a viagem, indicando momentos de pausa, lanche e atividades. Mesmo em trajetos mais longos, tente estabelecer intervalos regulares para pequenas interações ou descansos, como trocar um brinquedo ou assistir a um episódio de um programa favorito.

Divida a viagem em blocos de tempo e avise a criança antes de cada nova atividade: "Depois de vermos dois episódios do desenho, faremos um lanchinho."

No ônibus, as interações com outros passageiros podem ser imprevisíveis. Explique para a criança que pode haver outras pessoas no ambiente e que todos compartilham o espaço. Caso surjam comportamentos desafiadores, tenha uma estratégia de manejo pronta.

Prepare uma resposta curta e educada para os outros passageiros, caso seja necessário: "Meu filho(a) é autista e, às vezes, reage de maneira diferente. Obrigado por sua compreensão."

Caso o trajeto inclua paradas programadas, aproveite para sair do ônibus e oferecer à criança um momento de relaxamento ou movimentação física. Permita que ela estique as pernas,

explore um espaço tranquilo ou se reidrate antes de continuar.

Leve um brinquedo portátil para usar durante essas pausas, ajudando a criança a associá-las a momentos positivos.

O movimento do ônibus, as paradas inesperadas ou mudanças no itinerário podem causar desconforto. Explique que podem acontecer imprevistos, mas que você está lá para ajudar. Se possível, converse com o motorista ou equipe sobre as necessidades da criança e peça apoio, se necessário.

Prepare reforçadores para premiar comportamentos adequados, como lanches preferidos ou pequenos elogios: “Você está fazendo um ótimo trabalho esperando pacientemente!”

Viajar de ônibus com uma criança autista requer preparação, mas pode ser uma experiência enriquecedora para a família. Com recursos sensoriais, uma comunicação clara e estratégias de manejo comportamental, é possível tornar o trajeto mais tranquilo e, quem sabe, até divertido. Cada viagem é uma oportunidade de aprendizado e fortalecimento dos laços familiares!

Viajando de Avião

Viajar de avião pode ser uma experiência emocionante, mas também desafiadora para crianças no espectro autista. O ambiente do aeroporto, o confinamento dentro da aeronave e os sons e vibrações do voo podem ser fontes de ansiedade. No entanto, com estratégias adequadas, é possível transformar essa experiência em uma jornada tranquila e até divertida. Este tópico aborda como preparar a criança para cada etapa do processo, desde o check-in até o desembarque, com dicas práticas baseadas em evidências.

1. Familiarize a criança com a experiência do avião

O ambiente de um avião é muito diferente do que a criança está acostumada: desde o *check-in*, os procedimentos de segurança até o barulho das turbinas. Familiarizar a criança com esses elementos antes da viagem pode ajudar a reduzir a ansiedade. Use vídeos online ou livros infantis para mostrar como é o aeroporto, o interior do avião e o que acontece durante o voo. Crie uma história social que explique cada etapa, como: “Primeiro, entregamos nossas malas. Depois, passamos por um detector e esperamos para entrar no avião.”

2. Escolha de assentos e horário do voo

A localização dos assentos pode fazer uma grande diferença para o conforto da criança. Assentos próximos à janela oferecem uma distração visual, enquanto os localizados na frente tendem a ser mais silenciosos e menos movimentados.

Se possível, opte por voos diretos e em horários menos movimentados, como manhãs ou meio da tarde. Isso reduz o estresse causado por conexões ou longas esperas.

3. Preparação para o aeroporto

O aeroporto pode ser um ambiente sensorialmente desafiador, com muitas pessoas, luzes brilhantes e anúncios altos. Planeje chegar cedo para evitar pressa e permita tempo extra para que a criança se familiarize com o ambiente.

Crie um cronograma visual que inclua imagens do *check-in*, detector de metais e portão de embarque. Leve um abafador ou fones de ouvido para proteger contra barulhos altos e evite horários de pico sempre que possível.

Avise à equipe do aeroporto e da companhia aérea sobre as necessidades da criança. No Brasil, pessoas autistas

têm direito ao embarque prioritário e também à assistência da companhia aérea, como o uso de uma cadeira de rodas para facilitar nos deslocamentos dentro do aeroporto (que costumam ser longos, em casos de viagens internacionais) acompanhado por um profissional durante todo o período.

4. Estratégias para o Voo

O ambiente do avião é confinado e cheio de estímulos sensoriais, mas pequenas adaptações podem ajudar a criança a se sentir mais confortável.

- **Regulação sensorial:** Use abafadores ou fones de ouvido com cancelamento de ruído para minimizar sons das turbinas e passageiros. Leve óculos escuros para reduzir a intensidade das luzes internas.
- **Distração:** Prepare um tablet com jogos, filmes ou músicas que a criança goste. Programe atividades simples e curtas para mantê-la entretida durante o voo.

Divida o voo em “blocos de tempo” para ajudar a criança a compreender a duração do trajeto. Por exemplo, diga: “Depois de assistir dois episódios do desenho, teremos um lanchinho.”

5. Comportamentos Desafiadores

Se a criança se sentir desconfortável ou apresentar comportamentos desafiadores, mantenha a calma e aplique estratégias de manejo baseadas em reforçadores positivos.

Leve pequenos brinquedos como reforçadores imediatos para recompensar comportamentos desejados. Use frases positivas como: “Você está indo muito bem! Faltam só mais alguns minutos.”

6. Desembarque e Transições

O desembarque pode ser confuso devido ao movimento dos passageiros e ao novo ambiente do aeroporto. Prepare a criança explicando o que acontecerá em seguida. Permaneça no assento até que a maioria dos passageiros tenha saído, para evitar empurra-empurra ou barulho excessivo. Use uma linguagem clara e visual para guiar a criança na transição para a próxima etapa.

Viajar de avião com uma criança autista exige planejamento, mas também pode ser uma oportunidade de aprendizado e diversão. Com as estratégias certas, cada etapa do voo pode ser gerenciada de maneira positiva. Lembre-se de que sua paciência e flexibilidade são fundamentais para garantir uma experiência tranquila e enriquecedora para toda a família.



CONCLUSÃO

Viajar com crianças autistas é uma jornada de aprendizado, paciência e conexão. Cada desafio superado fortalece os laços familiares e cria memórias que durarão por toda a vida. As férias são uma oportunidade única de crescimento e descoberta para toda a família. Aproveite cada momento e inspire confiança para as próximas aventuras!

BOA VIAGEM!

Pr. Glauco Ferreira