



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



IO2 Against Bubble Curriculum



1. Conteúdos

1. Introdução.....	3
2. O curso de formação Contra a Bolha	6
2.1. Bullying e cyberbullying	7
2.2 Alunos com vulnerabilidades e necessidades especiais: enfoque em Asperger e Autismo	8
2.3 A complexidade da interacção social	9
2.4 Fadiga em geral.	10
2.5 Hipersensibilidade sensorial e hipossensibilidade	10
2.6. Interesses limitados.....	12
2.8. Gestos específicos, repetitivos e estereotipados (também chamados de auto-estimulação).....	12
2.9. Hipersensibilidade emocional (ou hiper-emocionalidade).....	13
2.10 Dieta "controlada" ou específica.	15
2.11 Crise Autista ou fusão (meltdown, shutdown)	16
2.11 Perturbações associadas ou co-morbilidades.....	17
2.13. Desestigmatizar e desambiguar	18
3. CONTRA o curso de formação de BUBBLE	19
3.1 Metodologia	22



1. Introdução

Este documento pretende ser um breve guia introdutório do percurso de aprendizagem Contra a Bolha, dirigido a professores, pais e pessoal não docente e concebido para transmitir conhecimentos e ferramentas para a compreensão do fenómeno do bullying com particular enfoque nos adolescentes neurodiversos, para reconhecer este fenómeno, combatê-lo e preveni-lo.

A maior parte da violência nas escolas consiste em actos de bullying, frequentemente menores mas repetidos, aos quais a comunidade educativa é chamada a responder através de acções educativas significativas destinadas a contrariar e prevenir a ocorrência de tais episódios numa perspectiva mais ampla, visando melhorar o espaço educativo como um todo, através da promoção de um clima escolar positivo e inclusivo.

Um clima escolar calmo é uma condição essencial para assegurar boas condições de trabalho, bem-estar e desenvolvimento pessoal dos alunos.

A melhoria do clima escolar tornou-se um tema importante nas políticas de educação europeias e nacionais. O clima escolar reflecte o julgamento dos pais, educadores e alunos sobre a sua experiência de vida e de trabalho na escola e, portanto, relaciona-se com a qualidade de vida na escola. Diz respeito às normas, objectivos, valores, relações interpessoais, práticas de ensino, aprendizagem e gestão e estrutura organizacional que estão embutidos na vida escolar.

Os elementos que caracterizam o clima da escola são, entre outros:

- relações entre pessoas (respeito, partilha, apoio, colaboração, ajuda mútua), tanto dentro da escola, (entre estudantes, entre profissionais, entre estudantes e profissionais), como entre profissionais e famílias.
- ensino (grandes expectativas, diferenciação, ajuda, encorajamento, etc.) e aprendizagem (conteúdo temático, conteúdo inter-curricular, incluindo social, emocional, ético, etc.)
- segurança: considerar segurança física, capacidades de gestão de crises, mas também segurança emocional, resolução de conflitos, etc.

- o ambiente físico: limpeza, adaptação e amenidade de espaços e materiais, etc.
- sentimento de pertença: sentimento ligado à comunidade escolar e às pessoas, empenho, entusiasmo de professores e alunos
- a participação significativa de estudantes e profissionais
- a reacção ao comportamento arriscado: a reacção dos alunos ao comportamento arriscado dos seus pares, a consideração deste comportamento arriscado por vários profissionais, etc.
- o foco da escola na vida familiar: os alunos sentem que a escola respeita o seu ambiente e cultura familiar

O clima escolar é considerado uma condição necessária para melhorar o desempenho do sistema educativo e, portanto, criar as condições para um clima escolar mais inclusivo e protector requer um forte compromisso a todos os níveis da instituição escolar e da comunidade educativa, com toda a sua complexidade. A investigação científica, e em particular o programa internacional da OCDE (Pisa), mostra que um clima escolar calmo tem influência no sucesso académico dos estudantes, ajuda a reduzir os factores de abandono escolar, tem um impacto positivo na percepção da segurança do ambiente escolar e ajuda a reduzir os comportamentos de risco, incluindo o bullying e o cyberbullying. O clima escolar é um conceito aberto, envolvendo a colaboração com pais e educadores que trabalham no ecossistema escolar, no contexto de uma co-educação construtiva ou antes co-construtiva destinada a promover o sucesso e o bem-estar dos alunos. A relação pedagógica e educativa estabelecida pelos professores e operadores contribui para a qualidade do clima escolar. A clareza da comunicação, a sua natureza respeitosa, a atenção prestada individual e colectivamente aos alunos, a empatia, são elementos frequentemente encontrados em escolas com um bom clima escolar.

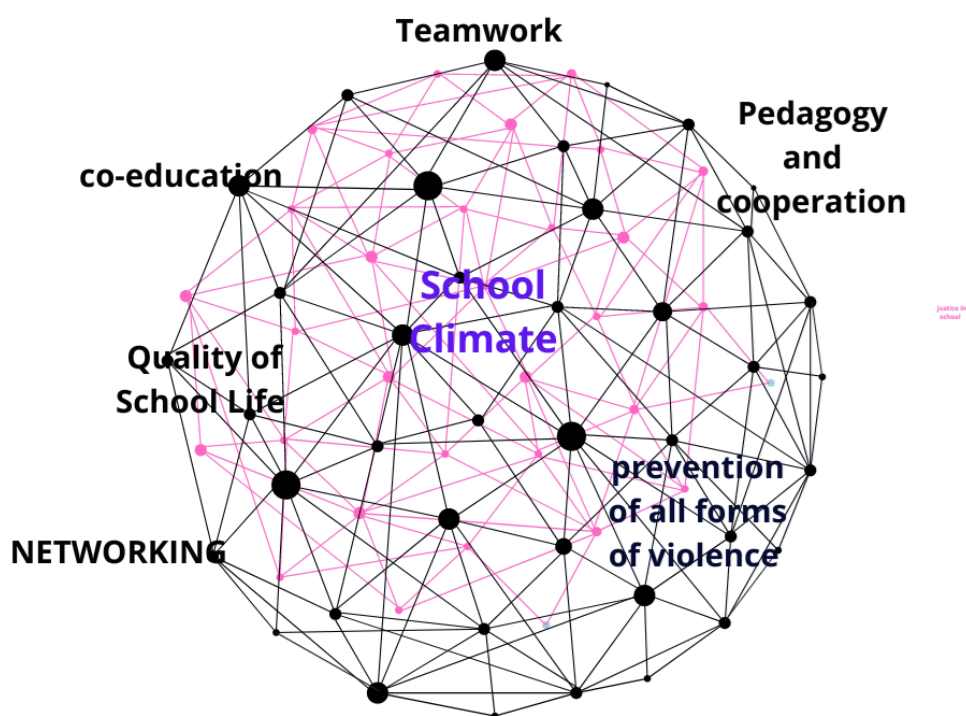


Fig 1 . O clima escolar e as suas interações

O projecto Contra a Bolha, co-financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia, visa combater e prevenir o fenómeno de Bullying contra estudantes com perturbações do espectro autista (e a Síndrome de Asperger), mas não só, envolvendo todas as figuras que fazem parte do contexto de vida do estudante e que desempenham o papel de actores principais neste fenómeno.

O nosso objectivo é criar uma boa prática que possa depois ser adoptada por outros países europeus não participantes no projecto e que possa ser adaptada e revista também para combater diferentes tipos de discriminação, que são vítimas dos mais variados assuntos.

Depois de terem realizado uma análise das necessidades com base num inquérito documental e em questionários de campo envolvendo professores e pessoal administrativo, técnico e auxiliar, pais de indivíduos com distúrbios do espectro autista (e a Síndrome de Asperger) e

estudantes entre os 10 e 14 anos de idade das escolas dos países parceiros (Produção Intelectual 1), os parceiros do projecto estruturaram cursos de formação destinados aos professores, pais e pessoal administrativo, técnico e auxiliar (Intellectual Output 2), sendo conduzido por pessoal qualificado que foi formado durante o Curso de Formação, bem como um Toolkit (Intellectual Output 3) em três versões personalizadas diferentes para os diferentes perfis envolvidos (professores, pais e pessoal administrativo, técnico e auxiliar).

2. O curso de formação Contra a Bolha

A experiência de aprendizagem concebida no âmbito do projecto Contra a Bolha faz parte de um quadro geral a nível europeu que, apesar da diversidade legislativa de cada país, prevê a implementação de políticas de intervenção para prevenir e combater o bullying/ciberbullying e assegurar a protecção dos menores.

A via de aprendizagem Contra a Bolha, destinada a pais, professores e pessoal não docente, foi concebida para promover a compreensão do fenómeno de bullying/cyberbullying, com particular incidência nos estudantes com fragilidade e necessidades educativas específicas, também devido a condições de neurodiversidade (autismo, Asperger) sobre as quais se pretende promover um maior conhecimento e compreensão. O curso combina metodologias frontais e activas/ baseadas em tarefas e aprendizagem cooperativa e participativa. Um ambiente de aprendizagem é composto pelo aprendiz e o 'lugar' onde ele ou ela actua, utiliza ferramentas, recolhe e interpreta informação, interage com outras pessoas; um lugar onde as pessoas podem trabalhar em conjunto e apoiar-se mutuamente enquanto utilizam uma variedade de ferramentas e recursos de informação na sua tarefa de alcançar objectivos de aprendizagem e resolver problemas". (Wilson, 1996).

É importante que numa escola, onde o conceito de inclusão é verdadeiramente partilhado, sentir-se parte de um grupo não é apenas algo a falar, mas um 'normal especial'. Sentir-se bem-vindo, reconhecido, respeitado, estimado é uma necessidade intrínseca de todos, ninguém excluído, e a especialidade é confundida com a normalidade e vice-versa.

(A normalidade especial. Estratégias de integração e inclusão para deficiências e Necessidades Educativas Especiais. DARIO IANES, Erikson, 2006).

2. 1. Bullying e cyberbullying

O bullying é definido como um acto agressivo, repetido ao longo do tempo, com a intenção de ferir e danificar, física e/ou emocionalmente, uma ou mais pessoas, em contextos de socialização que podem ser formais e informais.

O fenómeno caracteriza-se pelo facto de existir uma relação de poder e dominação entre um ou mais aprendizes e uma ou mais vítimas.

Para além disso:

- há repetição: diferentes formas de agressão são repetidas regularmente durante um longo período de tempo;
- Isolamento/abandono: a vítima é isolada e ostracizada do grupo. Noutros casos, a vítima fecha-se sobre si própria e não consegue encontrar respostas adequadas para lidar com a situação.

O cyberbullying é a manifestação online do bullying, que é portanto um fenómeno mais amplo, caracterizado por acções violentas e intimidatórias exercidas por um agressor, ou um grupo de agressores, sobre uma vítima. "As acções podem envolver assédio verbal, agressão física, perseguição, geralmente realizadas num ambiente escolar.

Hoje em dia, a tecnologia permite aos rufias infiltrarem-se nas casas das vítimas, materializarem-se em cada momento das suas vidas, perseguindo-as com mensagens, imagens, vídeos ofensivos enviados através de smartphones ou afixados em websites através da Internet. O bullying transforma-se então em cyberbullying. O cyberbullying define um conjunto de acções agressivas e intencionais, por uma única pessoa ou grupo, realizadas através de ferramentas electrónicas (sms, mms, fotos, vídeos, e-mails, salas de chat, mensagens instantâneas, websites, chamadas telefónicas), cujo objectivo é "causar danos a um colega que não seja capaz de se defender". (fonte: Ministério da Educação. <https://www.miur.gov.it/bullismo-e-cyberbullismo>).

"O cyberbullying é, portanto, um problema real para os adolescentes de hoje, para os quais é difícil compreender o mecanismo do qual se tornam vítimas. Os visados, na sua maioria,

continuam ligados às redes sociais e aos chats de que são excluídos e intimidados, incapazes de reconhecer e denunciar a situação mesmo a adultos fechados, tais como pais e professores, que por sua vez podem ver o desconforto do rapaz, mas têm dificuldade em associá-lo ao fenómeno do cyberbullying. "(G. Lavenia, Le dipendenze tecnologiche, Valutazione, Diagnosi e Cura. Giunti Psychometrics S.r.l, 2018).

As consequências do bullying e do cyberbullying para o bem-estar e a saúde mental das vítimas jovens são numerosas:

- abandono escolar ou mesmo desistências
- dessocialização, ansiedade, depressão
- somatização (dores de cabeça, dores de estômago, doenças);
- comportamento auto-destrutivo ou mesmo suicida.
- O objectivo principal é a detecção precoce de situações de assédio, o que evita que estas se tornem duradouras e promove uma rápida resolução

2.2 Alunos com vulnerabilidades e necessidades especiais: enfoque em Asperger's e Autismo

O autismo é uma condição de neurodesenvolvimento. Isto significa que a pessoa não sofre de uma doença, mas tem uma função cerebral diferente. Uma vez que não é uma doença, não há cura. A pessoa viverá com esta condição para o resto da sua vida. Porque é que falamos do espectro autista? Em primeiro lugar, o termo 'espectro' indica que a escala fenomenal do autismo é ampla: algumas pessoas com autismo são não-verbais, outras são verbais, algumas têm um défice mental enquanto outras não. Algumas terão a capacidade de desenvolver talentos especiais, capacidades mais elevadas, serão dotadas, enquanto outras terão capacidades clássicas.

A "síndrome de Asperger" está incluída na Desordem do Espectro Autista e as suas peculiaridades são especificadas através de "especificações". A síndrome de Asperger é uma forma de autismo sem deficiência intelectual ou atraso linguístico. Como em qualquer outra condição do espectro do autismo, as suas características podem variar. No entanto, existem algumas características comuns que permitem o diagnóstico e a gestão.

Os homens são afectados da mesma forma que as mulheres pelo autismo, mas podem ter características diferentes. A condição da Asperger nas mulheres ainda é pouco conhecida, embora recentemente chamada à atenção do público pelo facto de Greta Thunberg, uma famosa activista ambiental, ser um membro. É provável que uma mulher com Asperger demore mais tempo do que um homem a obter um diagnóstico correcto, o que muitas vezes leva a diagnósticos errados.

As crianças diagnosticadas com perturbações do desenvolvimento neurológico, tais como o autismo, experimentam vários tipos de desafios na escola. Isto pode ser devido à comunicação, e também às relações com outras crianças. As provas acumuladas indicam que as crianças autistas têm mais probabilidades de serem intimidadas.

2.3 A complexidade da interacção social .


Fazer ligações e construir relações a longo prazo pode ser difícil para uma pessoa com ASD. As nossas dificuldades em interpretar e compreender diferentes códigos sociais (expressões faciais, linguagem corporal, mudança no tom de voz, etc.) podem afectar grandemente a nossa capacidade de desenvolver amizades e relacionamentos.

A leitura difícil entre as linhas, a compreensão do humor e do sarcasmo, e por vezes até o contacto visual, pode também complicar as relações sociais e gerar muita fadiga durante os contactos sociais. Além disso, a dificuldade em comunicar pensamentos, expressar o que sentimos e, por vezes, a dificuldade em manter a atenção e a escuta dos outros pode ser um desafio no desenvolvimento de uma relação.

Eis algumas das coisas que simples interacções sociais podem gerar rapidamente: stress, dificuldade de interpretação (expressões faciais/termos utilizados), fadiga, suor, contacto visual cansativo, múltiplas questões interiores, dificuldade em compreender a intenção por detrás das acções. É de notar que as interacções sociais informais e despreparadas podem ser uma fonte de ansiedade e de perguntas, gerando muita fadiga. Por exemplo, um intervalo para café entre colegas, um intercâmbio entre vizinhos, uma discussão ao telefone.

2.4 Fadiga em geral.


Até 70 por cento das pessoas com autismo têm problemas de sono. Isto pode ser devido, entre outras coisas, a peculiaridades sensoriais. Além disso, o cansaço é também gerado por uma rotina diária que requer muito mais esforço do que para uma pessoa sem autismo. Um dia típico, que inclui socialização, actividades ao ar livre, concentração, ruído, eventos inesperados, imperativos, etc., é um dia muito exigente. A pessoa autista precisa portanto de ir devagar, de respeitar o seu próprio ritmo, de dormir mais do que os outros, de ter diferentes períodos de descanso, pausas, petiscos, uma grande necessidade de se isolar, de estar quieto. Se quiséssemos traduzir isto numa imagem, poderíamos imaginar uma pessoa não autista a sair de manhã com uma bateria interna 100 por cento carregada.

 *For us, a battery never will be 100 per cent. For this reason, we cannot accompany him with the same speed and productivity. Besides, our internal battery discharges very quickly, so we have to recharge it several times during the day.*

2.5 Hipersensibilidade sensorial e hipossensibilidade

A hipersensibilidade é definida como a sensação de ser 'mais forte' e a hipossensibilidade como a sensação de ser 'menos ou não suficientemente forte'. As pessoas com autismo percebem, sentem e vêem o mundo de forma diferente. *A maioria de nós lida com diferentes características sensoriais a diferentes níveis, em maior ou menor grau.*

Para os não-autistas, é necessário estar vigilante no conhecimento e compreensão das nossas peculiaridades, ser capaz de se adaptar e ser capaz de nos proteger, a fim de evitar os ataques de fadiga e ansiedade que estas hipersensibilidades provocam.


 *Every day we have difficulty in processing sensory information. Consequently, it is probable that we become stressed or anxious, even feeling physical pain when confronted with external stimuli that are too demanding. A great help for overloading with noise is using earplugs for the ears or earplugs with noise cancellation. It is important to know that all senses are affected, be it vision, hearing, smell, taste or touch, but also the proprioceptive (sense of movement) and the*

vestibular (posição do corpo no espaço). No caso de hipersensorialidade, podemos, por exemplo, ter dificuldade ou dor na presença de uma luz demasiado brilhante, barulho demasiado alto ou excessivo, não ser capazes de suportar ser tocados ou abraçados, ou ter dificuldade com um cheiro demasiado forte. No caso de hiposensorialidade, podemos não ser capazes de perceber dor, frio, calor, saciedade ou sede.



2.6. Interesses limitados

Uma das características da desordem do espectro do autismo é a presença de interesses limitados, também chamados interesses especiais. As pessoas são muitas vezes extremamente conhecedoras de certos temas. Estes interesses variam muito entre pessoas masculinas e femininas com autismo. Podem variar desde carros, computadores, música ou arte, animais, cores, astronomia, plantas, psicologia, playmobil, para citar apenas alguns.

 *This O domínio de um determinado campo pode ser extremamente agradável e muito benéfico para nós, mas também pode apresentar desafios significativos. Desafios no sentido em que a presença de interesses muito específicos pode gerar dificuldades em entrar ou manter relações sociais. Com efeito, um tema que nos é caro e de que podemos falar durante horas pode rapidamente esgotar o interlocutor. Isto é muito vantajoso no sentido de que ter interesses específicos é um elemento essencial para o aprovisionamento. Eles permitem-nos encontrar-nos em algo conhecido, algo dominado, algo agradável de fazer, algo familiar. Estas actividades permitem-nos mergulhar completamente nelas, permitindo-nos libertar as nossas mentes de qualquer coisa que possa levar a um excesso de estímulo externo. De certa forma, um refúgio protector, o nosso recurso, a nossa "superpotência".*

2.8. Gestos específicos, repetitivos e estereotipados (também chamados de auto-estimulação)


A auto-estimulação está naturalmente presente em todos os seres humanos. Assume diferentes formas, tais como morder unhas, estalar repetidamente os dedos, balançar as pernas, etc. No entanto, a pessoa com autismo fá-lo geralmente em muito maior medida, mais intrusiva e por vezes menos apropriada socialmente. Devido à sua dificuldade em compreender ou integrar códigos sociais, a pessoa fá-lo-á à sua maneira, sem ter em conta o ambiente e sem saber se é socialmente apropriado e bem considerado.

A auto-estimulação pode ocorrer por alegria, medo, dor, ansiedade ou simplesmente para o prazer da procura sensorial. A auto-estimulação ajuda-nos a controlar melhor as nossas emoções, a concentrar-nos numa tarefa, a prevenir rupturas emocionais devido a sobrecarga sensorial e a sentirmo-nos melhor.

Para ansiedade ou concentração, algumas pessoas usam aparelhos, aliviadores de stress ou fidgets, para se concentrarem em usá-los, girá-los, movê-los, quebrá-los, brincar com eles ou simplesmente olhar para eles. A fixação nestes objectos permite-nos libertar a ansiedade estagnada nos nossos membros e concentrar a nossa atenção em algo que nos tire do contexto angustiante.

2.9. Hipersensibilidade emocional (ou hiper-emocionalidade)

Muitas pessoas com autismo têm frequentemente dificuldade em reconhecer, interpretar, verbalizar e controlar as suas emoções. Normalmente partilham as suas emoções de formas peculiares ou inapropriadas.

 *In essência, podemos ser desajeitados, demasiado directos ou, pelo contrário, retirados, o que pode causar rejeição por outros e sofrimento. Com a nossa emocionalidade muitas vezes exacerbada, estamos também muito frequentemente ansiosos e particularmente sensíveis. É por isso que a hiperemocionalidade é frequentemente equiparada a hipersensibilidade. Sentimos intensamente as emoções. Isto leva-nos a reagir com alegria, raiva ou tristeza em proporção exagerada ao evento desencadeante. O sentimento destas emoções reflecte-se também em manifestações físicas (rubor, choro, suor, palmas das mãos suadas, dores de estômago, ansiedade, ataques de pânico e raiva).*

Os principais 'sintomas' de hipersensibilidade emocional são caracterizados por :


- Dificuldades em gerir as emoções
- Medo de abandono
- Perturbações tais como alterações de humor ou irritabilidade

- Dificuldades em lidar com frustrações e conflitos
- Dificuldades relacionais (frequentemente devido à timidez excessiva)

Certas situações de hiper-emocionalidade que ficam fora de controlo podem levar a uma tempestade interior, uma crise temporária mas extremamente intensa chamada de **derretimento ou encerramento**.

1.3.8. Necessidade de segurança e repetição, dificuldade em flexibilidade: (Rotinas e rituais)

Um dos primeiros sinais de autismo pode ser o apego a certas rotinas e rituais. O termo "controlo" pode não ser apropriado, mas é uma palavra que infelizmente é muitas vezes ouvida. Devemos lembrar que as pessoas autistas por vezes experimentam grande ansiedade em certas situações. O que mais os tranquiliza e os protege destas ansiedades são as rotinas e rituais. O oposto destas rotinas é a mudança, o inesperado, a surpresa.

 *Se a nossa rotina ou rituais quebram-se, surgem ansiedades que podem levar-nos a ser desorganizados, desfocados, ansiosos.*

Este 'controlo' do ambiente e a disposição específica do espaço permite tranquilizar-nos quanto à certeza da constância de hábitos que não mudarão. Isto proporciona pontos de referência importantes e evita o efeito surpresa, reduzindo assim a necessidade de improvisar. O planeamento preciso e a preparação do que vai acontecer reduz a ansiedade. Por exemplo, para um simples encontro, precisamos de saber exactamente onde fica o local, como chegar lá, por que meios, por vezes para ver uma imagem do local, quem estará lá, porquê, e para planear quanto tempo demorará a chegar lá, quanto tempo durará o encontro... Um acontecimento imprevisto, que pode ser um atraso no metro, um engarrafamento, uma mudança brusca do tempo, etc., pode ser uma fonte de ansiedade e, por vezes, levar-nos a cancelar ou a regressar.

Embora a maioria destes rituais sejam inofensivos, outros podem causar um desconforto significativo e por vezes complicar a vida dos pais, parentes, colegas, etc. Para muitas pessoas com autismo, o mundo pode parecer um lugar imprevisível e assustador. É por isso que tentamos planear com antecedência tudo o que pode ser "previsível". Desta forma, as situações que podem causar ansiedade são limitadas.

2.10 Dieta "controlada" ou específica.

A rigidez alimentar não tem nada a ver com birras ou com ser uma pessoa 'picuinhas'. É um problema muito real e complexo que pode ter múltiplas causas. Algumas pessoas autistas são hipersensíveis e não se sentem cheias. Podem encher o seu estômago até à borda, até não haver mais espaço. Outros têm problemas de hipersensibilidade e isto complica as sensações de sabor, cheiro e até mesmo a visão dos alimentos. Neste caso, podem ser muito selectivos e preferir alimentos com um sabor bastante neutro, com uma textura natural e agradável. Visualmente, podem seleccionar os alimentos pela sua cor específica ou, inversamente, rejeitar certos corantes dos alimentos.

Deve-se também notar que a necessidade de rotina e rituais está muito presente na área da nutrição. Não gostamos de mudanças dietéticas, novidades, temos a certeza de nos mantermos com produtos que "tentámos e validámos". É por isso que todas estas especificidades alimentares são por vezes erradamente identificadas como anorexia nervosa, ortoexia, ou bulimia.

O importante a lembrar é que em todos os casos é inútil e mal sucedido tentar forçar a pessoa ou ficar zangada. É preferível proceder devagar e respeitar o ritmo da pessoa, se for necessário introduzir um alimento.

As refeições devem permanecer agradáveis, um tempo de partilha e prazer que não deve ser estragado pela rigidez dietética.

2.11 Crise Autista ou fusão (meltdown, shutdown)

O **encerramento** pode ser traduzido como 'encerramento', o **derretimento** como 'colapso'. Ambos indicam uma sobrecarga sensorial.



Nós autistas, com as nossas peculiaridades sensoriais, podemos estar

sujeitos a várias sobrecargas sensoriais na nossa vida quotidiana: múltiplos estímulos auditivos e visuais, tacto, mas também demasiada informação sensorial relacionada com o gosto e o olfacto, etc. Estes estímulos causam um influxo demasiado variado, demasiado potente ou demasiado longo, tornando esta informação difícil de processar, que pode rapidamente tornar-se intransponível. Somos também extremamente sensíveis a todas as formas de reacções emocionais, conflitos, frustrações, mudanças, ansiedade e acontecimentos inesperados. Todas estas são situações que, quando experimentadas como sobrecarga, nos dão uma verdadeira sensação de choque interior e podem, portanto, causar este tipo de 'crises' ou avarias.

Por vezes, a sobrecarga cerebral leva à detenção . A detenção é uma defesa do organismo contra a agressão sensorial. Do exterior, a pessoa parece incapaz de comunicar, procura o isolamento silencioso, retira-se, pode recorrer a estereótipos e por vezes torna-se muda, incapaz de falar mesmo que o desejasse.

De dentro sentimos uma explosão imensa, um tsunami interior que nos invade mas que não convidámos , uma dor física e mental que nos oprime e que não somos capazes de afastar. Nessa altura, mecanismos de defesa como o choro, o balanço, o bloqueio dos nossos ouvidos, o fechar dos olhos, o enrolar, etc. são postos em acção. Comunicar e falar é neste ponto uma tortura mental, um esforço sobre-humano e, se formos empurrados a comunicar, podemos ser agressivos, nervosos ou mesmo ter um colapso.

O derretimento é uma forma de incapacidade de reter uma sobrecarga emocional.



Mais uma vez, sentimos uma explosão interior, mas somos incapazes de a

reter, de a conter. As manifestações externas são bastante perturbadoras e por vezes violentas para ver ou experimentar do exterior. De 'encaixes de choro' descontrolados a 'encaixes de raiva', podemos literalmente explodir. Isto pode tomar a forma de gritos, raiva ou mesmo violência contra nós próprios e, em alguns casos extremos, contra outros. no interior, o sentimento de frustração e incompreensão está no seu auge, o cérebro está em excesso e não pode 'descer'. Se estamos sozinhos, a noção de perigo pode ser elevada devido a gestos auto-agressivos. Se estiver alguém connosco, pode querer acalmar-nos e isto pode mesmo agravar a crise. A melhor coisa a fazer é, portanto, ficar ao nosso lado, mas sem 'agravar' a situação, por exemplo, gritando-nos, repreendendo-nos, insistindo em pontos críticos, ou tentando abraçar-nos ou fugir de nós. Cada um de nós tem reacções diferentes às crises. Mas em geral, o tempo é o nosso melhor aliado. Nós "descemos sempre", mas precisamos do ambiente certo para o fazer.

2.11 Perturbações associadas ou co-morbilidades

Como já foi mencionado, todas as pessoas autistas são diferentes e, portanto, todas têm uma forma diferente de autismo. Mas a maioria sofre das chamadas comorbidades, ou seja, sintomas adicionais ou perturbações associadas ao autismo.

Os mais comuns são: ansiedade severa ou generalizada, muito stress, distúrbios alimentares, somatização e dor crónica, problemas de sono, por vezes TOC (distúrbio obsessivo-compulsivo), dificuldades de concentração (por vezes também causadas por um distúrbio de atenção "TDA ou TDAH", associado à TDAH).

Podem também aparecer sintomas mais severos e generalizados. São frequentemente o resultado de uma falta de cuidados médicos ou psicológicos, de um fraco conhecimento do autismo, da rejeição por parte da família e amigos, ou de um tratamento medicamentoso deficiente. Isolamento, depressão, fadiga extrema, pensamentos sombrios ou suicidas e por vezes o uso de drogas, automutilação e agressão são comuns.

2.13. Desestigmatizar e desambiguar

Há alguns conceitos que é absolutamente necessário desambiguar ou interpretar de forma correcta, a fim de compreender plenamente o sentimento e o comportamento de uma pessoa autista para além dos clichés ou dos meios de comunicação, que muitas vezes transmitem estas imagens distorcidas.

O que se segue é um resumo:

- Cuidado para fazer uma ligação imediata com a noção de 'super-inteligência', dons, capacidades extraordinárias, memória, confusão com elevado potencial ou talento
- O autismo não é uma doença, é uma condição neurológica com a qual crescemos e evoluímos, uma forma de diversidade.
- Não pode ser curado. Para alguns, as drogas só se justificam para combater as doenças associadas, a fim de as reduzir ou aliviar.

Finalmente... os lados positivos da síndrome de Asperger

- - Honestidade, fidelidade, fiabilidade e lealdade, gentileza.
- - Sentido de valores e pouco preconceito
- -Originalidade, criatividade, muitas vezes artística, paixão e alta perícia em interesses específicos, diligência.
- -A capacidade de perceber e lembrar detalhes, um grande sentido de observação

1.3.13. Erros de diagnóstico

O diagnóstico no autismo é frequentemente complexo porque pode ser confundido com muitas doenças, incluindo

- Distúrbio de Ansiedade Generalizada (GAD)
- Desordem de ansiedade social ou fobia social (SAD)
- Transtorno de défice de atenção com hiperactividade (DDAH) e DYS (dispraxia, dislexia, etc.)
- Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e personalidade obsessivo-compulsiva (POC)
- Perturbação bipolar (anteriormente conhecida como perturbação maníaco-depressiva)
- Transtorno de personalidade limítrofe (BPD)
- Grande desordem depressiva (MDD)
- Síndrome de Tourette (TS)
- Desordem alimentar
- Transtorno de stress pós-traumático

3.1 CONTRA o curso de formação de BUBBLE

O curso de formação Bubble visa fornecer um conjunto de conhecimentos e competências aos principais actores da comunidade educativa e treiná-los como observadores atentos dos sinais de angústia dos jovens estudantes, com particular atenção aos "alunos azuis", ou seja, aqueles com vulnerabilidades específicas, tais como a condição de neurodiversidade.

O percurso também pretende capacitar todos os actores envolvidos no que diz respeito à possibilidade de conceber e implementar uma intervenção útil para reduzir o fenómeno do bullying e do cyberbullying, com particular atenção aos indivíduos vulneráveis. Durante o curso, serão construídos grupos de trabalho interdisciplinares e mistos, que têm objectivos comuns para lidar com situações individuais.

O currículo de formação tem como objectivo promover o desenvolvimento, entre os grupos-alvo, de

- conhecimentos, aptidões, capacidades e instrumentos relativos à criação de um clima escolar positivo e de alguns métodos educativos específicos e funcionais para o mesmo e a prevenção de comportamentos de bullying e cyberbullying
- conhecimento das necessidades específicas dos alunos, incluindo as decorrentes de condições neurodiversitárias, tais como o autismo e a síndrome de Asperger;
- competências transversais e especialmente as relacionadas com a esfera da comunicação e da inteligência emocional

2.2. Grupos-alvo

O curso de formação dirige-se aos seguintes grupos-alvo:

- Pais
- Professores
- Pessoal não docente (Pessoal Administrativo e Auxiliar)

A formação inclui objectivos específicos relativos a estratégias de intervenção e instrumentos de observação que lhes permitam desenvolver, entre outras coisas:

Habilidades para uma comunicação assertiva

Empatia

Adaptação a uma situação inesperada

Confiança e coesão do grupo

Habilidades de cooperação

Competências de gestão de conflitos

Para gerar:

- Um ambiente descontraído no grupo
- Reflexão e crítica construtiva sobre a mudança pessoal

Para melhorar:

- As suas capacidades de comunicação não-verbal

- A sua capacidade de tomar decisões em situações importantes
- A sua coordenação

O diagrama seguinte exemplifica a estrutura da proposta: consiste num módulo comum (Módulo 1) que é apresentado a todos os beneficiários em conjunto na mesma forma e conteúdo, seguido de um módulo subsequente (Módulo 2X) que é concebido e desenvolvido de uma forma e maneira personalizadas com base nas competências esperadas para cada um dos objectivos do projecto.

2.2.1 Lista de competências

Conhecimento:

- Os participantes desenvolveram os seus conhecimentos sobre o conceito e definição de educação emocional, bem como os seus benefícios para prevenir o bullying.
- Os participantes souberam do poder da música e da sua influência nas emoções dos alunos.
- Os participantes receberam e discutiram informações e conteúdos teóricos sobre diferentes técnicas e métodos que são úteis para prevenir o bullying e apoiar os estudantes sob o espectro do autismo.
- Os participantes exploraram o que significa talento interior como conceito e diferentes técnicas para o aprofundar com os seus alunos na escola.
- Os participantes adquiriram mais conhecimentos sobre diferentes métodos de arteterapia que podem ser utilizados na sua sala de aula.

Habilidades:

- Os participantes compreenderam o que está por detrás do bullying.
- Os participantes desenvolveram a capacidade de perceber com precisão as emoções, de compreender os sinais que as emoções enviam sobre as relações e de as gerir com sucesso.
- Os participantes têm praticado as suas capacidades em termos de gestão de conflitos com os alunos.
- Os participantes desenvolveram a sua capacidade de estabelecer limites claros e saudáveis para os alunos.

- Os participantes aumentaram o seu sentido interior de uma cultura de contacto não violento a nível físico entre os alunos.
- Os participantes expandiram a sua capacidade de apoiar os alunos no desenvolvimento das suas capacidades de escuta activa.
- Os participantes desenvolveram a sua capacidade de apoiar os alunos na exploração das suas motivações e talentos interiores.

Atitudes:

- Os participantes aumentaram a sua auto-consciencialização emocional.
- Os participantes desenvolveram a sua auto-confiança na gestão das emoções dos alunos.
- Os participantes expandiram a sua sensibilidade e flexibilidade relativamente às necessidades e preferências do grupo de alunos.
- Os participantes tornaram-se mais abertos e tolerantes.
- Os participantes desenvolveram uma comunicação mais empática com os alunos.

3. Metodologia

Os professores envolvidos nesta formação adoptarão métodos de ensino capazes de

- envolver activamente os participantes (gestão de grupo apropriada)
- promover a reflexão (crítica) sobre a própria forma de pensar e de se relacionar com pessoas com perturbações do espectro do autismo que funcionem bem
- promover a sua motivação e empoderamento, respeitando o papel de cada indivíduo e a sua possibilidade de acção concreta (partilha e aprendizagem cooperativa).

O conteúdo de cada módulo é estruturado de acordo com:

- Tipo de alvo
- Objectivos de aprendizagem
- Fomentar competências para a responsabilidade partilhada na prática educativa
- Transferência das competências adquiridas para a prática diária.

Um elemento particular da formação é o acesso e posterior utilização do **web-app** desenvolvido no projecto para a recolha de informação útil para o acompanhamento do bem-estar e participação do estudante com necessidades especiais.

Esta ferramenta (que de qualquer forma tem uma versão em papel) está na forma de protótipo e, portanto, adequada para uma validação inicial de utilização. A adesão a esta proposta deve, em qualquer caso, ser voluntária, começando pelos pais e vindo depois os outros alvos envolvidos. Com base nas adesões, as credenciais de acesso serão emitidas pelos parceiros do consórcio do projecto.



2.4. Módulos do percurso de aprendizagem Contra a Bolha

MÓDULO 1 - O conceito de bullying e cyberbullying, bullying e cyberbullying em relação a estudantes vulneráveis e neurodiversos em particular; competências sociais e de comunicação, competências para um clima escolar positivo

Grupo alvo: Pais, Professores Pessoal da escola

Duração: 2 reuniões de 2 horas

Objectivos Gerais

- Partilha de conhecimentos sobre bullying e cyberbullying (prevalência do fenómeno e do contexto, factores de risco, responsabilidade e consequências legais)
- Intervenções e estratégias de prevenção (casa, escola, política escolar)

Conhecimento sobre autismo (incluindo Asperger's)

- Partilha de conhecimentos sobre a Síndrome de Asperger do Autismo
- Partilhar uma representação da condição autista
- Co - construção de significados comuns e utilização de uma linguagem comum para descrever a condição de neurodiversidade (com referência à experiência directa)

Interação social e capacidades de comunicação

- Saber como observar uma situação e analisá-la em todos os seus aspectos, identificando os métodos de comunicação adequados para lhe dar resposta

- Saber partilhar as próprias ideias e colaborar com outros para construir uma intervenção que envolva a análise partilhada da situação, o planeamento das acções concretas a realizar, a realização das acções concretas e a verificação do trabalho realizado
- Refinar a competência emocional e a empatia (escuta activa)
- Sentir-se parte de uma responsabilidade educativa partilhada caracterizada por um clima de bem-estar e positivo
- Saber definir um protocolo numa situação de emergência (definição de equipa, análise de casos, acções a promover em diferentes contextos).

1. Separador. 2. Esboço do Módulo 1

MÓDULO	Conhecimento	Habilidades
Módulo 1 País Professores Pessoal Escolar	<ul style="list-style-type: none"> - Partilha de conhecimentos sobre o autismo Síndrome de Asperger - Partilhar uma representação da condição autista - Co - construção de significados comuns e utilização de uma linguagem comum para descrever a condição "real" autista (com referência à experiência directa) 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber como observar uma situação e analisá-la - Ser capaz de transmitir pensamentos com métodos de comunicação apropriados - Poder partilhar as próprias ideias e colaborar com os outros para construir uma intervenção que envolva a análise partilhada da situação, o planeamento de acções concretas a realizar, a realização de acções concretas, a verificação do trabalho realizado ▪ -Refinar a competência emocional e a empatia (escuta activa) - Sentir-se dentro de uma responsabilidade educativa partilhada - Saber definir um protocolo numa situação de emergência (definição de equipa, análise de casos, acções a promover em diferentes contextos)
ACTIVIDADES SUGERIDAS		
Apresentação de tópicos através de slides e outros materiais didácticos; Brainstorming; Análise e discussão de casos.		

Materiais em vídeo:

- (Youtube - ITA - Sem legendas) Excerto de 'Adam' - <https://www.youtube.com/watch?v=EXHag5V6jz8>
- (Youtube - ENG - Com legendas) Temple Grandin - TED - <https://www.youtube.com/watch?v=SKGlqK4zQdw>
- (Youtube - ITA - Com legendas) Una donna straordinaria - <https://www.youtube.com/watch?v=YBi7iexGzL0>

- (Youtube - ENG - Com legendas) Early Signs of Autism Video Tutorial | Kennedy Krieger Institute - Compreender os aspectos sociais - <https://www.youtube.com/watch?v=YtvP5A5OHpU>
- (Youtube - ENG - Sem legendas) - Sobrecarga Sensorial - <https://www.youtube.com/watch?v=K2P4Ed6G3gw>
- (Youtube - ENG - Sem legendas) - Asperger's / Autism Children - Preventing Meltdowns & Bullying Prevention
 - <https://www.youtube.com/watch?v=7Ue5Nme2y5I>

MÓDULO 2a - Estratégias educativas para a inclusão, a criação de um clima escolar positivo, a prevenção do bullying e cyberbullying, com especial atenção às crianças com necessidades educativas especiais, com enfoque na neurodiversidade

Grupo alvo: Pais

Duração: 3 reuniões 2h

Objectivos Gerais

- Promover o intercâmbio de informações entre os pais
- Partilha de estratégias educativas
- Oferecer uma ferramenta de observação do comportamento da criança para detectar mudanças

Competências esperadas

- Saber como observar o comportamento do seu filho
- Ser capaz de descrever a situação do seu filho
- Construir um mapa do mundo do rapaz
- Captar os sinais de angústia e comportamento do seu filho e activar uma intervenção em rede

Acesso e utilização da ferramenta de observação (Diário e Questionários) desenvolvida no projecto Contra a Bolha.

MÓDULO	OBJECTIVOS	COMPETÊNCIAS
Módulo 2a Pais	Promover o intercâmbio de informações entre os pais Partilha de estratégias educativas Oferecendo um instrumento de observação	Saber como observar o comportamento do seu filho Ser capaz de descrever a situação do próprio filho Construir um mapa do mundo da criança

MÓDULO	OBJECTIVOS	COMPETÊNCIAS
		Captar os sinais de angústia e comportamento da criança e activar uma intervenção em rede Saber como aceder e utilizar a ferramenta de observação Contra a Bolha
ACTIVIDADES SUGERIDAS		
<p>Sugere-se que o apresentador adopte um esquema de tempo em círculo</p> <p>Apresente-se e apresente o seu filho definindo quais são os pontos fortes e fracos do seu filho</p> <p>Explicar as preocupações actuais</p> <p>Construir um mapa do mundo do seu filho</p> <p>Construir um lugar seguro</p> <p>Construir uma linha de base do comportamento do seu filho</p> <p>Ferramentas para observar comportamentos anormais ou em risco</p>		

São sugeridos vídeos explicativos

- Templo Grandin - TED - <https://www.youtube.com/watch?v=SKGlqK4zQdw>
- Uma mulher extraordinária - <https://www.youtube.com/watch?v=YBi7iexGzLO>

1.1 MÓDULO 2b - Estratégias educativas para promover processos inclusivos

Grupo alvo: Professores das escolas primárias e secundárias 1. e 2.

Duração: 15 reuniões de 2h

Objectivos Gerais

- Promover a aceitação e o respeito pela diversidade
- Fomentar a colaboração e a cooperação
- Oferecer uma ferramenta para observar o comportamento dos alunos autistas ou com Síndrome de Asperger de alto funcionamento
- Actuar sobre estratégias de grupo para quebrar a solidão na sala de aula
- Actuar sobre estratégias pedagógicas favoráveis ao envolvimento e motivação dos alunos

Competências esperadas

- Saber como criar um clima de sala de aula positivo
- Ser capaz de promover as competências sócio-emocionais dos alunos, particularmente as relacionadas com a dimensão intrapessoal, através de uma reflexão partilhada sobre as dinâmicas observadas e lidas.
- Recolher sinais e comportamentos de angústia e activar uma intervenção em rede
- Acesso e utilização da ferramenta de observação (Diário e Questionários) desenvolvida no projecto Contra a Bolha
- Compreender a utilização dos dados recolhidos para complementar outras observações e notícias sobre o bem-estar da classe do aluno, em particular

A tabela seguinte esquematiza o módulo.



MÓDULO	OBJECTIVOS	COMPETÊNCIAS
Módulo 2b Professores	Promover o intercâmbio de informações entre os pais Partilha de estratégias educativas Oferecendo um instrumento de observação Actuar sobre estratégias de grupo para quebrar a solidão na sala de aula Actuar sobre estratégias pedagógicas favoráveis ao envolvimento e motivação dos alunos	Saber como criar um clima de sala de aula positivo Ser capaz de promover as competências sócio-emocionais dos alunos, particularmente as ligadas à dimensão intrapessoal, através da reflexão partilhada sobre as dinâmicas observadas e lidas Compreender a utilização dos dados recolhidos para complementar outras observações e notícias sobre o bem-estar da classe do aluno com necessidades educativas especiais, com enfoque na neurodiversidade

ACTIVIDADES SUGERIDAS

Apresentação de slides relativamente ao conteúdo abaixo:

Ensinar em grupos cooperativos

A tutoria de pares e o papel dos pares

Ensino de competências sociais a toda a turma

Construir uma didáctica flexível que utiliza múltiplos meios de representação, acção e expressão

Construir uma pressão positiva de pares e nomear um par (por sua vez) como tutor de pares

Educação específica para crianças com necessidades educativas especiais, com enfoque na neurodiversidade

Conversa de desenhos animados

Histórias sociais

Como construir um lugar seguro na escola

Apresentação da Ferramenta de Observação do Comportamento

Aceda e teste a ferramenta Contra Bolha através do seu telefone inteligente

Acesso do PC aos resultados recolhidos pela ferramenta de observação

Sugere-se que sejam propostas actividades em pequenos grupos para construir actividades de ensino que respondam às necessidades de formação e ensino

Vídeo - Temple Grandin - TED TALK <https://www.youtube.com/watch?v=SKGlqK4zQdw>

Módulo 2c - Estratégias educativas para promover a inclusão

Grupo-alvo: pessoal escolar

Objectivos Gerais

- Saber observar o comportamento da criança com espectro do autismo (autismo de alto funcionamento, síndrome de Asperger) no contexto social específico
- Oferecendo uma ferramenta de observação para a criança com espectro do autismo (autismo de alto funcionamento, síndrome de Asperger)

Competências esperadas

- Sentir-se parte de uma responsabilidade educativa partilhada
- Saber a quem recorrer se forem observados comportamentos ou situações problemáticas
- Saber como utilizar a ferramenta de observação.
- Acesso e utilização da ferramenta de observação (Diário e Questionários) desenvolvida no projecto Contra a Bolha

A tabela seguinte esquematiza o módulo.

MÓDULO	OBJECTIVOS	HABILIDADES
Módulo 2c Pessoal ATA	Saber observar o comportamento das crianças autistas e com síndrome de Asperger em contextos naturais	Sentir-se dentro de uma responsabilidade educativa partilhada Saber a quem recorrer se forem observados comportamentos ou situações problemáticas Saber como aceder e utilizar a ferramenta de observação Contra a Bolha

ACTIVIDADES SUGERIDAS

Apresentação de slides relativamente

Ferramenta de observação para a criança autista

Aceder e testar a ferramenta Contra a Bolha através do seu smartphone

4. Recursos bibliográficos e sítios

ASPERGER H., *Bizarro, isolado e inteligente. A primeira abordagem clínica e pedagógica às crianças de Hans Asperger*, Erickson Ed., 2003. Título original "Die "Autistische Psychopathen" im Kindesalter", Archiv fur Psychiatrie und Nervenkrankheristen. 1944

ATTWOOD S., *Tudo o que quer saber sobre sexo. Sexualidade explicada aos adolescentes com Síndrome de Asperger*, Erickson, 2016. Título original 'Making Sense of Sex: A Forthright Guide to Puberty, Sex and Relations for People with Asperger's Syndrome, Jessica Kingsley Publishers Ltd, 2008

ATTWOOD T., *The Complete Guide to Asperger's Syndrome*, Edra, Milão, 2020. Título original "The Complete Guide to Asperger's Syndrome", Tony Attwood, 2007, 2015 Jessica Kingsley Publishers Ltd. UK

ATTWOOD T., *Exploring feelings: Cognitive Behavioural Therapy to manage anxiety and raer*, Armando Editore, Roma, 2013. Título original "Explorando os sentimentos": Terapia Cognitiva para Menagem da Raiva. Explorando os sentimentos: Terapia Cognitiva para a Ansiedade Menage' Tony Attwood 2004 para Horizontes Futuros

ATTWOOD T., GARNETT M., *Defeating depression on the atutistic spectrum*, Edra S,p.A. Ed., 2018. Título original "Exploring depression and beating the blues", Attwood T. Garnett M., 2016, Jessica Kingsley Publishers Ltd. UK

ATTWOOD T., GRAY C., *Devo dizer-lhe que ele é da Asperger?* Armando Editore. Título original "The Sixth Sense" Carol Gray, 2002, to Future Horizons.

GERLAND G., *A Real Person*, Phénix Ed., 1999. Título original 'A Real Person: Life on the Outside', Gunilla Gerland, Souvenir Press Ltd 1997.

GRANDIN T., BARRON S., *The Unwritten Rules of Social Relationships*, E. Uovonero, 2014. Título original 'The Unwritten Rules of Social Relationships' Future Horizons Inc., The Unwritten Rules of Social Relationships, E. Uovonero, 2014. Texas, EUA 2005

MITCHEL D., *O que realmente funciona na educação especial e inclusiva. Estratégias baseadas em provas*, Erickson, 2018. Título original "What Really Works in Special and Inclusive Education". Usando estratégias de ensino baseadas em evidência", Routledge, 2014

SEGAR M., *Survival guide for people with Asperger's Syndrome*, LEM Editions, 2009. Título original 'Coping. A survival guide for people with Asperger Syndrome', Ravenshead, Marc Segar, UK, The Early Years Diagnostic Centre, 1997

SOHN A., GRAYSON C., *Uma criança com síndrome de Asperger. Manual para pais e educadores*, LEM Ed. 2012. Título original 'Parenting Your Asperger Child', Tarcherperigree; Perigee Trade, 2005

SILBERMAN S., *NeuroTribe. The talentos of autism and the future of neurodiversity*, LSWR Ed. 2016. Título original "NeuroTribos. The Legacy of Autism and the Future of Neurodiversity" AVERY, New York 2015

WILLIAMS D. *Ninguém em lado nenhum. A extraordinária autobiografia de uma rapariga autista*, Armando Ed., 2002. Título original 'Nobody Nowhere. O Notável. Autobiografia de uma rapariga autista, Jessica Kingsley Publishers Ltd., Londres e Filadélfia 1999

Vídeos

- Temple Grandin - TED <https://www.youtube.com/watch?v=SKGlqK4zQdw> - Selecção de cenas do filme 'An Extraordinary Woman' de Temple Grandin