

DIREITOS DA PESSOA AUTISTA

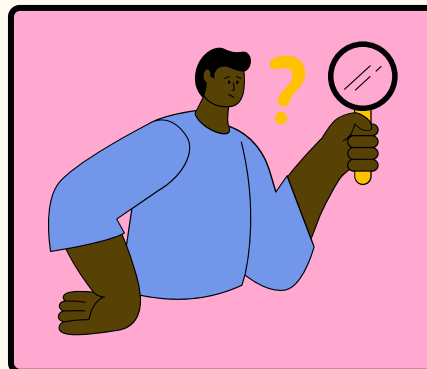
- Pessoas com autismo também podem adquirir veículos com isenção de impostos (IPI e ICMS).
- Isenção de IPVA
- Não cumprir carência de plano de saúde por doença preexistente
- Transporte Interestadual gratuito através do Passe Livre
- Desconto nas passagens aéreas
- Benefício da meia entrada
- Fila preferencial
- Atendimento educacional especializado
- Para os autistas de baixa renda, vocês podem pedir um benefício chamado BPC (Benefício de Prestação Continuada).

ABRACE SUA IDENTIDADE COMO AUTISTA!

Ela é parte da riqueza de quem você é, não algo que te limita. Ser você mesmo é sua maior força.

Você não precisa ser como os outros. Ser você mesmo é mais do que suficiente.

Capacitismo



é o preconceito contra pessoas com deficiência ou neurodivergentes. Isso pode acontecer de maneira explícita (comentários e comportamentos ofensivos) ou de forma implícita (atitudes e suposições inconscientes)

Exemplos: suposições sobre competência, infantilização, exclusão social, acessibilidade inadequada e negação de autonomia.

Autismo na Universidade



Dicas Acadêmicas

- Organização do tempo e gestão de tarefas.
- Métodos de estudo adaptados e uso recursos tecnológicos.
- Busca pela independência e consciência das limitações.

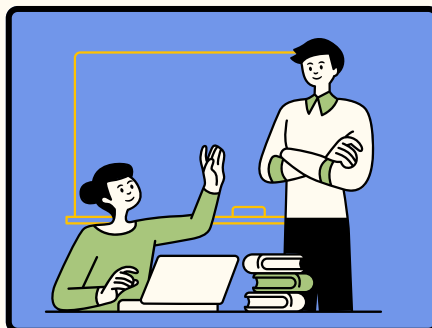
Autismo nas relações



Dicas Sociais

- Comunicação assertiva e pedir ajuda quando necessário.
- Participação em grupos de apoio e comunidades autistas.
- Importância do equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal (autocuidado)

Comportamento habilidoso, agressivo e passivo



- Ser sincero não precisa ser grosseiro,
- Ao falar algo desagradável para alguém, busque assertividade e não agressividade.
- O comportamento passivo faz parte da vida em sociedade, mas não deixe suas opiniões de lado quando elas forem pertinentes.

Empatia



Empatia é a capacidade de compreender e compartilhar os sentimentos de outra pessoa. Não significa "sentir pena", mas entender genuinamente o que o outro está vivendo. Não significa que você precise concordar com tudo ou resolver os problemas do outro. Muitas vezes, ouvir com atenção já é suficiente para fazer a diferença.

Lidando com o Bullying



Reconheça: Saiba que o bullying não é culpa sua.

Responda assertivamente: Use frases como: "Eu não gosto disso, pare." "O que você está fazendo não é certo."

Ignore ou se afaste: Não dê a reação que o agressor procura, mas priorize sua segurança.

Peça ajuda: Fale com alguém de confiança, como professores, mediadores ou amigos.

Registre os incidentes: Anote o que aconteceu, com detalhes, para facilitar a denúncia.

Bullying ou conflito?



Conflito: Ocorre entre pessoas em pé de igualdade e pode ser resolvido com diálogo ou mediação. É uma discordância ou desentendimento.

Bullying: Envolve desequilíbrio de poder (força física, popularidade ou autoridade) e acontece de forma contínua, com intenção de causar sofrimento.

Exemplos:

- Conflito: Uma discussão com um colega sobre uma opinião.
- Bullying: Alguém fazer piadas cruéis sobre você repetidamente na frente dos outros.

Autoconfiança



Autoconfiança é acreditar no seu valor, nas suas capacidades e no que torna você único.

É aceitar quem você é, com seus talentos, desafios e todas as suas características — inclusive o autismo. Ela te ajuda a enfrentar julgamentos e pressões externas.

Permite que você viva de forma autêntica, sem sentir a necessidade de "se encaixar" em padrões que não refletem quem você é.

Construindo autoconfiança



Pratique o amor próprio: Lembre-se de que você é digno de respeito e aceitação, exatamente como é.

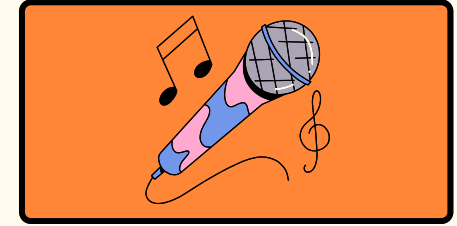
Valorize suas forças: O que você faz bem? Concentre-se nisso e use isso como seu diferencial.

Aceite seus desafios: Todos têm dificuldades, e isso não diminui o seu valor. Trabalhar nelas é parte do crescimento.

Cerque-se de pessoas que te respeitam: Priorize amizades e relacionamentos que apoiem sua verdadeira essência.

Evite comparações: Seu caminho é único. Não se compare com outras pessoas — viva no seu ritmo.

Falar em público



Prepare-se bem. Entenda o conteúdo que você vai apresentar. Quanto mais você souber sobre o tema, mais seguro se sentirá.

Pratique em voz alta, sozinho ou com amigos.

Organize sua apresentação. Divida o conteúdo em introdução, desenvolvimento e conclusão. Use tópicos para guiar sua fala e não se perder.

Faça pausas. Não tenha medo de falar devagar e fazer pausas. Isso ajuda o público a acompanhar e dá tempo para organizar suas ideias.

Use recursos visuais. Slides, gráficos ou imagens podem ajudar a explicar seu ponto e aliviar a pressão de falar o tempo todo.

Conecte-se com o público. Olhe para as pessoas (ou para o topo da sala, se o contato visual for desconfortável)

Como lidar com o nervosismo de apresentações

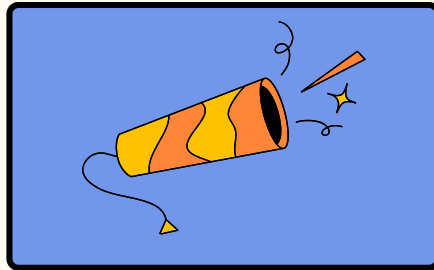


Respire fundo: Respirações profundas ajudam a reduzir a ansiedade.

Concentre-se na explicação, não no medo: Lembre que o foco é o que você tem a dizer, não o julgamento dos outros.

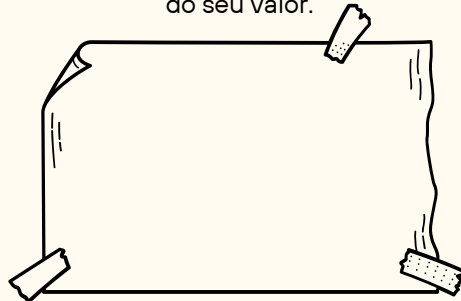
Aceite o erro: Se tropeçar em uma palavra ou esquecer algo, tudo bem! Respire e continue — isso é normal.

Desafio prático: Grave um vídeo curto de você explicando um tema simples para treinar sua fala. Reassista, identifique pontos fortes e o que pode melhorar.



Anote coisas sobre você que fazem de você uma pessoa única e especial.

Sempre que duvidar de si mesmo, releia essas anotações e lembre-se do seu valor.



Conversas casuais



Não precisa ser perfeito: Você não precisa ter a frase ideal. Comece simples e deixe a conversa fluir.

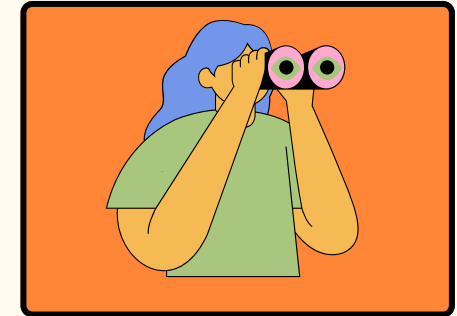
Observe o ambiente: Use algo ao seu redor como tema para iniciar a conversa.

Demostre: Mostrar interesse no que o outro diz é essencial para manter a conversa viva.

Seja educado: O encerramento da conversa é tão importante quanto o início. Termine de forma cordial e positiva.

- Respire fundo antes de iniciar.
- Lembre-se: todos gostam de ser ouvidos.
- Não tenha medo de silêncios curtos — eles são normais.

Uso de sarcasmo e ironia



Ironia: É quando dizemos algo, mas queremos expressar o contrário, de forma sutil ou divertida.

- Exemplo: (Chovendo muito) "Nossa, que dia maravilhoso para um piquenique!"

Sarcasmo: É um tipo de ironia mais direta e, muitas vezes, com uma intenção crítica ou humor ácido.

- Exemplo: (Alguém chega atrasado) "Que pontualidade incrível!"

Identificando e usando sarcasmo e ironia



Observe sinais como tom de voz e expressões. Muitas vezes, a pessoa usa um tom exagerado ou uma expressão facial específica (como sobrancelhas levantadas ou um sorriso) para indicar que está sendo irônica.

Pergunte-se: faz sentido a pessoa estar sendo literal? O sarcasmo e a ironia geralmente dependem de situações específicas.

Pratique com conteúdos do dia a dia e tente identificar exemplos de sarcasmo e ironia.

Pergunte:

"O que foi dito?"

"Qual era o real significado por trás da fala?"

SEJA VOCÊ MESMO!

.....

Encontre pequenas coisas que te fazem feliz e se lembre delas nos momentos difíceis. Você merece ser feliz e orgulhoso de ser quem é.

ACREDITE NO SEU RITMO!

.....

Às vezes, quando você se sentir desanimado, tente pensar em uma situação onde você superou um desafio no passado. Isso pode te ajudar a perceber o quão longe você já chegou.

ACEITE A SI MESMO SEM MEDO OU VERGONHA!

.....

O autismo pode trazer desafios únicos, mas não o impede de alcançar seus objetivos. Não se limite ao pensamento de que você é menos do que os outros.

Iniciando conversas

Quebra-gelo (assunto casual):

- "Oi, tudo bem? O que você achou da aula de hoje?"
- "Eu vi que você gosta de [tema/interesse]. Também curto isso!"
- "Está animado para o evento/seminário hoje?"

Comentário observador:

- "Esse lugar é bem movimentado, né?"
- "Que interessante esse livro/artigo que você está lendo!"

Pergunta direta:

- "Você sabe onde fica [lugar]?"
- "Pode me ajudar com essa dúvida?"

Mantendo interações

Faça perguntas abertas:

- Em vez de "Você gostou?", pergunte: "O que você achou sobre isso?"
- Assim, a conversa flui melhor e o outro pode expandir a resposta.

Mostre interesse genuíno:

- "Sério? Conta mais sobre isso!"
- "Isso parece bem interessante, como você começou a se interessar por isso?"

Evite monólogos:

- Lembre-se de dar espaço para a outra pessoa falar também.

Demonstre empatia:

- "Entendi como isso deve ser desafiador para você."
- "Isso parece ter sido incrível!"

Encerrando conversas

Agradeça ou elogie:

- "Foi ótimo conversar com você, aprendi bastante!"
- "Obrigada por compartilhar isso, adorei saber mais."

Use um fechamento educado:

- "Infelizmente preciso ir agora, mas adorei a conversa!"
- "Foi um prazer falar com você. Vamos continuar essa conversa depois?"

Ofereça continuidade:

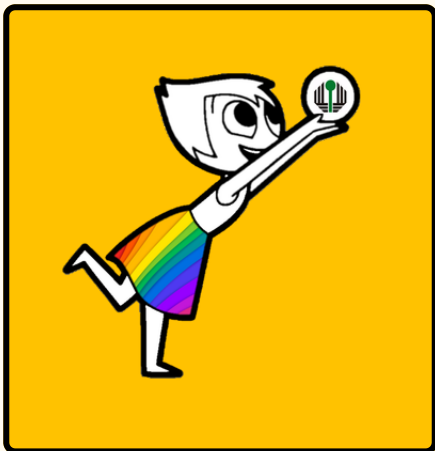
- "Posso te procurar depois para conversarmos mais sobre isso?"
- "Se precisar de ajuda com [assunto], é só me chamar."

USE O AUTISMO COMO UMA FORÇA!

.....

O modo como você pensa, sente e percebe o mundo tem um valor imenso. Sua forma única de ver as coisas pode levar a soluções criativas e ideias inovadoras.

NAC
núcleo de acessibilidade da uel



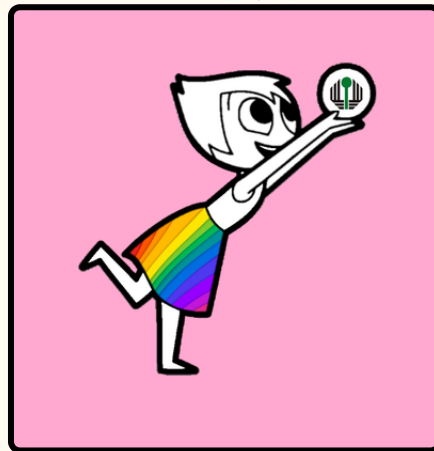
INCLUSIVAMENTE
2024

NAC
núcleo de acessibilidade da uel



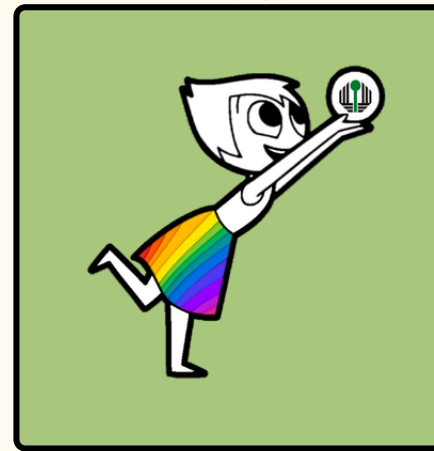
INCLUSIVAMENTE
2024

NAC
núcleo de acessibilidade da uel



INCLUSIVAMENTE
2024

NAC
núcleo de acessibilidade da uel



INCLUSIVAMENTE
2024

NAC
núcleo de acessibilidade da uel



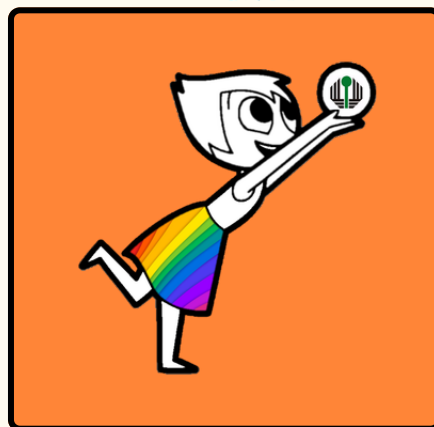
INCLUSIVAMENTE
2024

NAC
núcleo de acessibilidade da uel



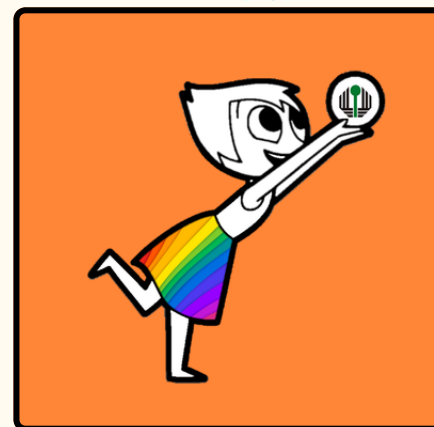
INCLUSIVAMENTE
2024

NAC
núcleo de acessibilidade da uel



INCLUSIVAMENTE
2024

NAC
núcleo de acessibilidade da uel



INCLUSIVAMENTE
2024