



O que é a teoria da Mente?

Pode-se definir a Teoria da Mente como a habilidade de inferir estados mentais (pensamentos, desejos, intenções...) em outra pessoa e utilizar a dita informação para interpretar e prever a conduta, assim como regular e organizar o próprio comportamento. Em qualquer interação social e para poder estabelecer relações positivas com o contexto, é imprescindível saber, não somente o que alguém disse a alguém, mas por que o disse. Ter em conta como o disse e antecipar suas intenções e atuar de forma esperada no contexto.

Se vemos um homem chorar num funeral, podemos deduzir que ele está triste e, dado o contexto, que guarda relações com a morte de algum ente querido. Automaticamente somos capazes de imaginar a tristeza pela qual o homem passa, já que simulamos a emoção de pena no nosso cérebro. Esta representação mental, permite-nos ter simpatia pelo homem e ajustar a nossa conduta à situação, além de prever o que pode suceder em seguida. Em função da nossa própria experiência, recriamos possíveis cenários para antecipar o que pode necessitar, como pode reagir; o que passará, como atuará, etc. A esta capacidade de conhecer os estados mentais dos demais e utilizá-lo para prever a sua conduta se chama Teoria da Mente (ToM).

Um déficit na Teoria da Mente implica:

- Dificuldades para estabelecer interações sociais positivas com os demais.
- Problemas para criar e manter amizades.
- Ocorrência de comportamentos inadequados ao contexto ao não antecipar a repercussão das próprias ações nos outros.
- Dificuldades para entender piadas e conotações de humor, linguagem figurada, frases feitas, ironias e, em geral, a pragmática da linguagem.
- Rigidez cognitiva, já que somente se tem em conta seus pontos de vista, suas ideias e desejos; e não o esperado pelos outros ou daqueles que ditam as normas sociais.
- Aumento da ansiedade, isolamento ou conflito ao encontrar-se num mundo social que não chegam a compreender de todo (mal-entendidos, aborrecimentos ou reações inesperadas; fruto da dificuldade de compreensão social).
- Problemas de interação escolar/laboral como consequência da dificuldade para se relacionar com os outros. Evidentemente que a falta de uma rede social que permita à criança identificar-se com os iguais, sentir-se pertencente a um grupo, criar amizades, sair, etc. tem um grande impacto no seu desenvolvimento emocional, no rendimento académico, no comportamento, etc.



Autismind 1 – Atenção Conjunta

(edição portuguesa)

O que é a Atenção Conjunta?

Para poder desenvolver a ToM, primeiro é necessário adquirir uma série de habilidades precursoras, que se demonstra estarem correlacionadas com o posterior desenvolvimento da cognição social; entre elas, a imitação, a atenção conjunta e a simbolização. Estas habilidades adquirem-se em idades precoces e facilitam a aprendizagem de funções cognitivas mais complexas que permitirão o desenvolvimento do pensamento social. Quando aparecem dificuldades em algumas destas áreas, existe o risco de alterações futuras na comunicação e a Teoria da Mente.

Entre os 6-12 meses de idade aparece a habilidade de coordenar a atenção com a de um interlocutor em relação a um objeto de interesse para a criança. São os primeiros protodeclarativos, e implica que a criança entenda a figura do outro diferenciada do “eu”. A atenção conjunta requer coordenação para estabelecer para uma interação triádica entre a criança, o adulto e o objeto; e deve estar reciprocamente supervisionada: – Ambos os interlocutores têm de estar pendentes do que está atendendo a outra pessoa e, ademais, participar ativamente neste labor. (Campbell 2002). Quer dizer, devem ser conscientes que partilham um centro de interesse. (Liszkowski, 2011).

Para ele é necessário:

- Detenção do foco de atenção: Capacidade de seguir a orientação da atenção, por exemplo, através do seguimento do olhar ou a sinalização.
- Coordenação social: Gestão de estratégias mais complexas como revezamento ou troca de papéis.
- Manipulação da atenção: Ser capaz de redirecionar o foco de atenção do interlocutor em direção a um objetivo ou evento de interesse.
- Posição intencional: Ser conscientes de que toda a conduta está orientada para um objetivo. A capacidade de atenção conjunta aos doze meses, prediz o vocabulário que adquirirá a criança. Considera-se, portanto, que a atenção conjunta constitui a base do desenvolvimento social, cognitivo e da linguagem. Podemos diferenciar dois tipos:
 - Resposta à atenção conjunta: Faz referência a capacidade de seguir o olhar do interlocutor em direção a o que está olhando.
 - Iniciação de atenção conjunta: Implica intencionalidade de compartilhar algo com o interlocutor de maneira espontânea, captando a sua atenção e dirigindo-a ao ponto de interesse através do olhar, gestos, verbalizações, etc.

Como utilizar o caderno AutisMIND?

As possibilidades do caderno são muitas, porém o que é verdadeiramente importante é poder adaptar a apresentação dos exercícios a cada criança, de forma que as perguntas se ajustem ao nível e características do utilizador e a aprendizagem seja de acordo com o nível de cada um. As palavras de ordem foram pensadas para começar utilizando perguntas com verbos mais simples, como: “O Quê está assinalando?” para depois passar a outras mais complexas, como, por exemplo, “O que você quer” ou “O que você gosta mais?”. É importante conhecer que nível de compreensão tem a criança e utilizar as perguntas adequadas até assegurar-se que se pode passar a um nível de abstração maior. Levanta-se a possibilidade de unir com uma linha com a ideia de focalizar primeiro a atenção da criança no dedo ou nos olhos da personagem principal e logo, levá-la até o objeto assinalado, porém, para a criança com mais habilidade, pode-se circular a resposta correta ou somente tocar o objeto se assim resultar mais ágil e fácil.



Autismind 1 – Atenção Conjunta

(edição portuguesa)

Pode-se complementar o caderno com a app AutisMIND? A ideia do caderno é oferecer uma maneira diferente de estimular a atenção conjunta, assim que, qualquer outro sistema que permita praticar e desenvolver esta habilidade será muito aconselhada. De facto, modificaram-se os exercícios para que não sejam iguais aos da aplicação; de forma que possam ser compatíveis as duas modalidades sem responder de memória. Do mesmo modo, aconselhamos encarecidamente a colocar em prática as habilidades aprendidas no contexto natural da criança, com exercícios variados que impliquem pessoas reais e ambientes que permitam à criança reforçar também a iniciação espontânea da atenção conjunta; a continuação propõe alguns jogos.

Jogos e atividades para estimular a atenção conjunta:

- Utilizar a sinalização no dia a dia, atuando com modelos, e utilizar de vez em quando, uma linguagem indeterminada (“Recolhe isso”, “olha”, dá-me aquilo”).
- Começar assinalando objetos de interesse para a criança, desde uma posição próxima ao objeto, logo, ir distanciando progressivamente.
- Jogar jogos que impliquem o uso do dedo indicador, como apertar botões, manuseio do *tablet*, estourar bolhas, telefones antigos, etc.
- Canções e jogos onde se use o dedo indicador para acompanhar (Chocalho, chocalho (1), os 5 dedinhos, papá dedo “daddy finger”).
- Gestos (apontar ou olhar) para indicar quem é o seguinte a colocar uma peça.
- Colocar objetos numa mesa e jogar de adivinhar qual se está indicando ou qual se está olhando, mudando os papéis para trabalhar a iniciação e resposta à atenção conjunta. Da mesma forma, escondê-los pela habitação ou pela casa e jogar a “caça ao tesouro escondido”, guiando somente com o olhar.
- Tirar fotos de diferentes pessoas olhando um objeto da habitação e, em seguida, mostra-las e adivinhar o objeto com as demais crianças.
- Aumentar a dificuldade jogando ao “vejo, vejo” com perguntas como: O que quero comer? Que cor gosto mais? O que estou a pensar? Neste caso se deverá fazer gestos e expressões faciais para acompanhar o olhar, por exemplo, olhar o ar condicionado, enquanto nos encolhemos de frio

©2022



Autismind 2 – Emoções Básicas

(edição portuguesa)

Quais são as emoções básicas ou primárias?

Neste caderno trabalha-se a **alegria**, a **raiva**, a **tristeza**, a **surpresa** e o **medo**. Emoções comuns no dia a dia que tens de saber identificar e reconhecer para compreender o que acontece com os outros e ser capaz de dar uma resposta adequada à situação. Também é importante trabalhar a capacidade de *insight*, para que a criança aprenda a reconhecer como ela se sente, permitindo-lhe controlar melhor e autorregular melhor as emoções. Este caderno propõe, a princípio, a identificação das emoções, para aprender os traços característicos de um sorriso, por exemplo, ou entender que franzir a testa geralmente indica raiva. São os exercícios previstos, para mais tarde, no caderno 5, abordarem aspectos mais complexos da interpretação emocional, além da gesticulação com o rosto, que muitos podem aprender utilizando a memória.

Que importância têm para o desenvolvimento da Teoria da Mente?

Ao reconhecer uma determinada emoção no outro, será mais fácil ter empatia e evocar uma resposta adequada ao contexto. Por outro lado, estudos com neurônios-espelho demonstram que é mais fácil entender o que o outro sente quando reproduzimos a emoção que observamos; assim sendo, a prática ativa para simular e reproduzir diferentes emoções, também facilitará o reconhecimento e a empatia subsequentes.

A identificação, compreensão e posterior regulação emocional, são habilidades vitais para o desenvolvimento biopsicossocial de cada indivíduo. Alterações ou dificuldades na gestão emocional podem gerar sérios problemas de adaptação ao ambiente, por dificultarem inequivocamente as relações sociais, causando desconforto subjetivo e interferindo na integração funcional na escola, no trabalho, no ambiente familiar, etc.

Adicionando a isso; uma alta percentagem de indivíduos com autismo, mostra **Alexitimia**, um termo grego que se refere a uma incapacidade de ler e / ou expressar sentimentos. Embora seja falso que eles não possam sentir e expressar emoções distintas e ter empatia com os outros, eles podem ter dificuldades em identificar seus próprios sentimentos e os dos outros, ter dificuldade em gerenciá-los e podem expressá-los de maneira diferente, nem sempre de uma maneira socialmente esperada. Por outro lado, a percepção sensorial da informação também é diferente nas pessoas com TEA e elas podem ter maiores **dificuldades para integrar todas as informações perceptivas** relacionadas a um rosto, uma situação ou um determinado contexto, por tanto, pode resultar a estes indivíduos, ser mais difícil interpretar o que está acontecendo e evocar uma resposta adequada; ainda mais quando se trata de aspectos socioemocionais.

Pelos comentários acima citados, propõe-se começar estimulando o desenvolvimento da compreensão emocional, iniciando-se com o reconhecimento facial das emoções. **Uma vez adquirido, o trabalho continuará para que se compreenda, a relação existente entre uma situação e uma emoção**, ou seja, relacionando-se a situação decorrente e o preceder do sentimento e as consequências deste. Assim, posteriormente, aspectos mais complexos poder-se-ão ser introduzidos, por exemplo, ensinar a relação entre desejo e emoção, crença e emoção, etc.



Autismind 3 – Emoções Secundárias

(edição portuguesa)

Quais são as emoções secundárias?

Neste caderno trabalha-se a vergonha, o tédio, a angústia ou nervosismo e o nojo. Emoções menos comuns do que as primárias, mas usuais na vida quotidiana. Portanto, é igualmente importante saber identificá-las para compreender o que acontece com os outros e poder dar uma resposta adequada à situação. É também importante trabalhar a capacidade de *insight*, para que a criança aprenda a reconhecer como se sente, permitindo-lhe controlar melhor e autorregular as suas emoções.

Este caderno trabalha a identificação das emoções para aprender os traços característicos de uma expressão. Apresentam-se exercícios prévios para, posteriormente, no caderno 5, abordar aspetos mais complexos da interpretação emocional para além da gesticulação com o rosto que muitos podem aprender utilizando a memória.

Que importância têm para o desenvolvimento da teoria da mente?

Ao reconhecer uma determinada emoção no outro, será mais fácil ter empatia e evocar uma resposta adequada ao contexto. Por outro lado, estudos com neurónios-espelho demonstraram que é mais fácil compreender o que a outra pessoa sente quando reproduzimos a emoção que observamos; portanto, a prática ativa para simular e reproduzir diferentes emoções também facilitará o reconhecimento e a empatia subsequentes.

A identificação, compreensão e posterior regulação emocional são competências vitais para o desenvolvimento biopsicossocial de qualquer indivíduo.

Alterações ou dificuldades na gestão emocional podem gerar graves problemas de adaptação ao ambiente, ao dificultar inequivocamente as relações sociais, causar desconforto subjetivo e interferir na integração funcional no ambiente escolar, profissional, familiar, etc.

Além disso, uma elevada percentagem de pessoas com autismo apresenta Alexitimia, um termo grego que se refere à incapacidade de ler e/ou expressar sentimentos. Embora seja falso que não consigam sentir e expressar emoções diferentes e ter empatia pelos outros, podem ter dificuldade em identificar os seus próprios sentimentos e os dos outros, problemas em geri-los, e podem expressá-los de forma diferente, nem sempre da forma socialmente esperada.

Por outro lado, a perceção sensorial da informação também é diferente nas pessoas com TEA e estas podem ter maiores dificuldades em integrar toda a informação percetiva relacionada com um rosto, uma situação ou um determinado contexto, pelo que pode ser mais difícil para elas interpretar o que está a acontecer e evocar uma resposta apropriada; ainda mais quando se trata de aspetos socio emocionais.

Por tudo o que foi dito, propõe-se começar pelo reconhecimento facial das emoções. Uma vez adquirido, o trabalho continuar-se-á a trabalhar para que se compreenda a relação existente entre uma situação e uma emoção, ou seja, os antecedentes que precedem um sentimento e as consequências. Assim, posteriormente, aspetos mais complexos podem ser introduzidos, como o ensino da relação entre desejo e emoção, crença e emoção, etc.

©2024



Autismind 4 – Perceção Global

(edição portuguesa)

O que é a perceção global?

Através dos nossos sentidos recebemos estímulos do ambiente que nos rodeia. Esta informação é analisada e processada no cérebro de uma forma que nos permite interpretar o que vemos, tocamos ou ouvimos. Damos-lhe um significado que nos permite compreender o que está a acontecer ao nosso redor. Mas a cada instante, recebemos uma grande quantidade de informação e é muito importante saber discriminar o que é relevante para cada momento, o que melhor nos ajudará a dar uma resposta funcional para a nossa adaptação. Na verdade, só temos consciência de uma pequena parte dos estímulos que recebemos através dos nossos sentidos, porque o nosso cérebro os filtra para que possamos prestar atenção aos mais importantes.

Uma vez selecionados os estímulos relevantes (auditivos, visuais, táteis, gustativos, olfativos, cinestésicos), eles devem ser integrados, juntando todas as peças do puzzle para obter a imagem global e compreender a mensagem, informação ou situação. Este processo permite-nos compreender o contexto e reagir em conformidade para uma melhor adaptação. Por exemplo, se ouvirmos um latido alto e virmos um cão a correr na nossa direção, facilmente pensaremos que estamos em perigo e ativaremos mecanismos de defesa. É muito diferente se ouvirmos o mesmo latido, mas virmos um cão amarrado, ladrando noutra direção. Da mesma forma, podemos saber que alguém está a dizer uma piada quando vemos que sorri ao dizer alguma coisa.

Que importância tem para o desenvolvimento da teoria da mente?

Uma das teorias explicativas do autismo fala de fraca coerência central ou perceção fragmentada. Isto é, a dificuldade que algumas pessoas têm em integrar a informação recebida num todo com sentido. Se a perceção dos estímulos não for integrada, podem surgir alterações na compreensão das situações sociais e na pragmática da linguagem.

Para compreender uma ironia, por exemplo, é preciso ouvir o que está a ser dito, mas também levar em consideração a prosódia e o tom com que é dito. Caso contrário, o resultado poderá ser uma interpretação literal da mensagem que gera confusão. Da mesma forma, quando assistimos a uma conversa entre duas pessoas, recebemos muita informação (características das pessoas, linguagem não verbal, contexto, vestuário, mensagens verbais, etc.). Ao integrá-la num todo, podemos inferir o que está a acontecer naquela interação e agir em conformidade. Uma alteração na perceção global pode levar a interpretações erradas, erros ou comentários inesperados devido a leituras erradas do que está a acontecer.

Para nos colocarmos no lugar do outro, é importante compreender a realidade de forma semelhante, compreender o mundo de forma integrada e coerente para construir significados conjuntos. Pessoas com TEA com essas características geralmente são hábeis em perceber detalhes que os outros ignorariam, mas podem ter dificuldade em entender o que está a acontecer ao seu redor, uma vez que o processo para integrar a informação recebida como um todo pode estar alterado.

©2024



Autismind 5 – Interpretação Contextual

(edição portuguesa)

O que se entende por interpretação de emoções através do contexto?

Ao chegar ao caderno número 5, lembramos que já foi trabalhado o reconhecimento facial de emoções básicas e secundárias. Uma vez que a criança é capaz de identificar as emoções observando a expressão facial, trata-se de aprender a interpretar o contexto que rodeia essa emoção: a situação, os antecedentes e as consequências no meio envolvente. Desta forma, a aprendizagem não se limita a lembrar chaves visuais, como, o facto de ter a boca para cima significar estar contente, mas neste tema colocam-se situações onde não se vê a cara do protagonista e a criança deve adivinhar a emoção que experimenta tendo em conta a linguagem não verbal, a reação dos outros, etc. Em última análise, a criança terá de se colocar no lugar da pessoa para inferir a emoção que estará a sentir.

Os exercícios apresentados têm uma dificuldade crescente, começando por situações conhecidas que podem ter sido experimentadas pelos mesmos, e avançando para situações menos habituais ou que acontecem a terceiros pessoas.

Que importância tem para o desenvolvimento da teoria da mente?

As emoções nos rostos por si só, desprovidas de um contexto, não têm sentido, já que entendemos a emoção que alguém sente na medida em que entendemos o contexto que a rodeia e que lhe dá um significado. Por exemplo, quando se vê alguém a chorar, pode-se pensar que essa pessoa se sente triste, mas se essa pessoa está no pódio, em primeiro lugar com um troféu na mão, pode, a emoção ser de alegria apesar das lágrimas. Se só nos ficarmos com a informação do rosto e não tivermos em conta a informação do contexto, podemos interpretar mal a situação. Isto mesmo pode ocorrer às pessoas com TEA, já que muitos são capazes de memorizar as chaves para identificar as emoções, mas é muito importante aprender a interpretar todo o contexto, de forma global, além da cara.

A teoria da coerência central débil, abordada no caderno 4, já aponta dificuldades relativamente à integração da informação recebida num todo com significado e sentido. Neste caderno, trabalha-se a capacidade de decifrar a informação relativa ao ambiente que gera uma determinada emoção. Desta forma, pretende-se compreender a importância de estar atento ao contexto para compreender o que sentem os outros e colocarmo-nos no seu lugar.

Dar-se conta de que, uma mesma situação, como uma queda, por exemplo, pode gerar emoções diferentes em função do contexto: se caís e estás sozinho em casa a situação é muito diferente de cair em frente a muita gente, ou sentiremos muito mais vergonha se as pessoas derem conta e se rirem do que se a queda passar despercebida. Mas, em todos os casos, para compreender a emoção que a pessoa experimenta e antecipar a conduta dos outros é necessário prestar atenção ao contexto e interpretar a situação de uma forma global.

©2024