



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Neurodiversidade_ Perspetiva Autista

Guia de Autoajuda - Estudantes



Universidade do Minho



UNIVERSITÀ
DI TRENTO



ADAM MICKIEWICZ
UNIVERSITY
POZNAN

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval ao seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos seus autores. A Comissão Europeia não se responsabiliza pelo conteúdo desta publicação.

DESAFIOS PARA ESTUDANTES COM NEURODIVERSIDADE: COMO LIDAR COM O PROBLEMA

Tem dificuldade em interagir com os outros? Não compreende totalmente o que as outras pessoas pensam e sentem? Pensa muitas vezes que não consegue participar facilmente numa conversa? Tem dificuldade em compreender a organização/estrutura dos cursos universitários? Sente ansiedade se tem de falar ou trabalhar com os seus colegas?

O paradigma da neurodiversidade estabelece que algumas pessoas, devido à forma diferente como se relacionam e interagem com outras e devido a um estilo de aprendizagem atípico, podem apresentar padrões de comportamento invulgares, pelo menos de acordo com os padrões sociais estabelecidos. Devido a uma forma invulgar de atuação, essas pessoas poderão ter mais dificuldade do que outras na gestão independente da vida quotidiana. No caso de estudantes universitários, as suas características comportamentais atípicas, podem dificultar a adaptação ao contexto universitário e a forma como enfrentam as exigências dos cursos.

No caso de se identificar com esta situação, por favor contactar os Serviços de Aconselhamento Psicológico da Universidade do Minho.

O que se pode fazer?

A neurodiversidade pode criar algumas dificuldades no estudo e nas relações com professores e pares, o que constitui um desafio.

Algumas sugestões:

Confiar num perito profissional nesta área > Um psicólogo pode ajudar a compreender e avaliar o seu problema e as suas experiências. Pode também ajudar a compreender que crenças e suposições disfuncionais distorcem a realidade e se relacionam com situações vividas como muito problemáticas. Um caminho construído no conhecimento pode ajudar a compreender, por exemplo, por que razão é difícil ter amigos, o que seria crucial para a sua autoestima.

Como melhorar as aptidões comunicativas, relacionais e de organização

Organizar o estudo > Ou seja, elaborar um calendário pessoal de tarefas, planear o tempo de estudo diário, ter um espaço específico para estudar, organizar os materiais necessários para cada disciplina, etc.

Participar em atividades de grupo > Na universidade há projetos e atividades que visam reforçar as aptidões relacionais e comunicativas de pessoas neurodivergentes que, partindo dos interesses dos participantes, desenvolvem momentos de partilha e intercâmbio.

Solicitar aulas particulares > Um professor particular pode incentivar o estudo, a aprendizagem e aumentar a autonomia do estudante na organização da sua vida universitária.

CONTACTOS ÚTEIS

1) Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi-UMinho)

<https://apsi.uminho.pt/>

Braga:

Escola de Psicologia

Universidade do Minho

Campus de Gualtar

4710-057 Braga

Telefone (351) 253 604 245 | (351) 253 604 681

E-mail apsi@psi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

Guimarães:

Antiga Estação da CP

Av. D. João IV

4810-534 Guimarães

Telefone (351) 253 512078

E-mail apsigmr@apsi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

2) Apoio Psicológico dos Serviços de Ação Social da Universidade do Minho

Braga:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Centro Médico de Gualtar

Telefone (351) 253 601490

E-mail enfermaria@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 2ª/3ª/5ª/6ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

Guimarães:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Gabinete Médico de Azurém

Telefone (351) 253 510626

E-mail psicologia@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 4ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

3) Botão “ASK for HELP”/“PEDIR AJUDA”:

https://www.sosdigital.uminho.pt/pt/SOSDigital/Paginas/ASK%20for%20HELP_PEDIR%20AJUDA.aspx

REFERÊNCIAS

- ✓ Barale, F., & Ucelli di Nemi, S. (1999). L'autismo nell'età adulta: profili evolutivi e modi di cura. Quaderni di psichiatria pratica, 10-11.
- ✓ Istituto Superiore di Sanità. (2011). Il trattamento dei disturbi dello spettro autistico nei bambini e negli adolescenti.
- ✓ (2013). Meeting report: autism spectrum disorders and other developmental disorders: from raising awareness to building capacity.
- ✓ Organization World Health.
- ✓ Keller R. (2016), I disturbi dello spettro autistico dall'adolescenza all'età adulta. Aspetti diagnostici e proposte di intervento, Trento, Erickson.
- ✓ Venuti P. (2012), Intervento e riabilitazione nei Disturbi dello Spettro Autistico, Roma, Carocci.
- ✓ Vivanti, G. (2014). L'Autismo nel DSM-5. Tratto da Superando: <http://www.superando.it/2014/07/18/linps-e-ladiagnosi-di-autismo-doverosi-approfondimenti/>