



Capítulo 1

O Diagnóstico Chegou. E Agora?



VIVI *le* Vie

Receber o diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) do seu filho — ou até mesmo o seu próprio diagnóstico na vida adulta — é um momento que divide a vida em um "antes" e um "depois". É absolutamente normal que uma mistura de sentimentos tome conta de você: choque, medo do desconhecido, tristeza pelo futuro idealizado que precisará ser adaptado e, muitas vezes, um profundo alívio por finalmente ter respostas para comportamentos que antes pareciam inexplicáveis.

Para muitos pais, esse diagnóstico marca o início de uma nova e desafiadora jornada. Essa fase exige uma compreensão mais profunda sobre o desenvolvimento da criança e, ao mesmo tempo, a adaptação de toda a rotina familiar.

Embora a palavra "autismo" possa parecer assustadora no início, o diagnóstico é, na verdade, **uma chave**. Ele não muda quem o seu filho é; ele apenas oferece a oportunidade de buscar as melhores intervenções, tratamentos e suportes para apoiar o desenvolvimento dele da melhor forma possível. Tomar os primeiros passos de forma estruturada é muito importante para o bem-estar da criança e de toda a família.

Acolha o Impacto Emocional

O impacto emocional ao descobrir o diagnóstico pode ser intenso. O primeiro e mais importante passo é **permitir-se sentir e processar essas emoções**, sem pressa e, principalmente, sem culpa. Reconhecer o que está sentindo — seja o luto pelo filho idealizado ou a exaustão da busca por respostas — é o primeiro passo para lidar de forma saudável com essa nova realidade.

"O diagnóstico não é uma sentença, é um mapa. Ele nos mostra onde estamos e quais ferramentas precisamos para chegar onde queremos."

Participar de grupos de apoio e se conectar com outras famílias que enfrentam desafios semelhantes pode trazer muito conforto. Compartilhar experiências e sentimentos fortalece a resiliência emocional. A terapia, seja individual ou familiar, é uma grande aliada para ajudar a enfrentar os desafios iniciais.

Os Primeiros Passos Práticos

Para ajudar a organizar os pensamentos e reduzir a ansiedade que acompanha o excesso de informações, concentre-se nestes passos iniciais:

1. Monte sua Rede de Apoio

Você não precisa (e não deve) fazer isso sozinha. Envolver profissionais, a escola e outros familiares no processo. Mantenha uma comunicação clara e constante com todos, garantindo que trabalhem juntos em prol do bem-estar da criança.

2. Filtre as Informações

Explorar o universo do autismo exige a busca por informações precisas. Com tantos recursos disponíveis na internet, é fácil encontrar conteúdos errados ou promessas de "curas milagrosas". Concentre-se em fontes respeitáveis, instituições reconhecidas e profissionais certificados.

3. Aja com Foco na Intervenção Precoce

A intervenção precoce impacta diretamente o desenvolvimento da criança. Quanto mais cedo as estratégias terapêuticas forem implementadas, maior será o potencial de aprendizado e adaptação. Não espere o "tempo da criança" se houver atrasos evidentes no desenvolvimento.

O Luto Invisível

Muitas mães relatam sentir um "luto invisível" após o diagnóstico. Não é o luto pela criança — que está ali, viva e amada —, mas o luto pelas expectativas criadas durante a gestação. É o luto pela festinha de aniversário barulhenta que talvez precise ser adaptada, pelas viagens não planejadas que agora exigirão roteiros visuais, ou pela comunicação fluida que demandará mais esforço e terapias.

Validar essas emoções é essencial. Sentir tristeza não faz de você uma mãe ruim; faz de você um ser humano passando por uma transição profunda. Dê tempo ao tempo. Com o suporte adequado, o medo inicial dá lugar à ação, e a incerteza se transforma em conhecimento prático.

Como Falar com a Família e Amigos sobre o Diagnóstico

Receber o diagnóstico é uma coisa. Contar para os avós, tios e amigos que dizem que “é só falta de limite” ou que “ele vai falar no tempo dele” é exaustivo. Muitas mães relatam que essa é uma das partes mais difíceis do processo. Aqui vão algumas estratégias práticas:

Script Simples para Explicar o Diagnóstico

Você não precisa dar uma aula de medicina. Use algo como:

“O [nome da criança] foi diagnosticado com autismo. Isso significa que o cérebro dele funciona de um jeito diferente. Ele enxerga, ouve e sente o mundo com mais intensidade. Não é doença, não tem cura e não é culpa de ninguém. O que ele precisa agora é de apoio, paciência e respeito à rotina dele. E eu preciso que vocês estejam do meu lado.”

Dicas para Estabelecer Limites com Visitas

Antes da visita: Avise que a casa segue uma rotina específica. Explique que barulhos altos, surpresas ou muitas pessoas ao mesmo tempo podem causar uma crise sensorial.

Durante a visita: Não force a criança a cumprimentar, abraçar ou interagir. Respeite se ela preferir ficar no quarto ou brincar sozinha. Isso não é falta de educação; é autorregulação.

Se alguém insistir em dar palpites: “Eu entendo que você quer ajudar, mas estamos seguindo as orientações da equipe terapêutica. A melhor forma de nos apoiar é respeitar a rotina dele.”

A Página dos Irmãos

Se você tem outros filhos, provavelmente já se perguntou: “Como eu explico para ele que o irmão agora vai ter um monte de terapias e uma rotina diferente?” O equilíbrio entre irmãos neurotípicos e neurodivergentes é uma preocupação real que tira o sono de muitas famílias.