



Perfil de Stress

NOME: _ PEDRO (UM EXEMPLO) _____

DATA E ANO: _ 1.6.2019 ____

Fatores de stress

Pré-requisitos pessoais, perturbações sensoriais, outras influências externas, etc .

Descreva fatores de stress que sejam
... momentâneos ou de curto prazo
... presentes por período prolongado

Situacionais:

- ▶
- ▶ O computador avariou
- ▶ Mudança súbita de planos
- ▶ Um Professor novo/ Estudante na escola
- ▶ Mudança do menu do jantar

- ▶
- ▶
- ▶

Básicos:

- ▶ Dificuldade em expressar pensamentos e sentimentos
- ▶ Ansiedade
- ▶ Extremamente sensível
- ▶ Escola muito exigente
- ▶ Férias em família daqui a um par de semanas
- ▶ Falta de sono
- ▶ Dificuldade em entender e sentir as suas necessidades (ex. quando deve comer, beber, vestir ou despir uma roupa de acordo com o tempo)
- ▶

Sinais de Alarme

Descreva como a PCDI reage a um nível de stresse muito elevado:

Sinais de Alarme

- ▶
- ▶ Começa a gritar
- ▶ O olho esquerdo começa a piscar
- ▶ Deixa de falar
- ▶ Parece mais ausente
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

Sinais de Alarme "Positivos"

- ▶
- ▶ Sai da sala e vai para o seu quarto.
Às vezes foge.
- ▶ Brinca/Joga mais
- ▶ iPad/Computador

Sinais Caóticos

Descreva como a PCDI reage a um nível muito elevado de stresse

A curto prazo

- ▶
- ▶ Ele atira com as coisas (por vezes mobília)
- ▶ Ele cospe e empurra os pais e os irmãos



A longo prazo

- ▶
- ▶ níveis muito altos de ansiedade



Estratégias para Lidar com o Stress

Descreva o que a PCDI faz, bem assim como os seus pais / cuidadores, para gerir os seus elevados níveis de stresse:

Estratégias pessoais

- ▶
- ▶ Grita com as outras pessoas
- ▶ Joga mais computador
- ▶ Foge de casa e da escola
- ▶ Deixa de falar
- ▶ Chora muito
- ▶ Precisa estar junto da mãe
- ▶

Estratégias dos pais /cuidadores

- ▶
- ▶ Eleva a sua voz
- ▶ Desaparece
- ▶ Respira fundo – tentando ficar calmo
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

Fatores de Proteção

Descreva o que é e o que pode ser um redutor do stress?

Pessoal

Reduz o stress :

- ▶
- ▶ Adultos coerentes
- ▶ Adultos calmos
- ▶ Compreender a capacidade atual de desempenho do Pedro

Pode ajudar a reduzir o stress:

- ▶
- ▶ Estar junto da mãe
- ▶
- ▶



Estrutural (incl. ambiente)

Reduz o stress :

- ▶
- ▶ Silêncio
- ▶ Limites consistentes/fixos
- ▶ Oportunidade de sair

Pode ajudar a reduzir o stress:

- ▶
- ▶ Sistemas de apoio visual e comunicação.
- ▶
- ▶



Desejos e carências dos sentidos

Pensa nos 7 sentidos (os 5 fundamentais mas 2):

Tato, paladar, olfato, visão e audição, vestibular* (movimento e equilíbrio) e propriocepção** (Sensações corporais)

Desejos e carências dos sentidos

- ▶
- ▶ Sentir: roupas e sapatos apertados
- ▶ Visão: visão sensível – especialmente a lâmpadas fluorescentes
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶ Precisa de estar junto da mãe quando está stressado
- ▶
- ▶



*O sistema vestibular faz parte do "labirinto" do ouvido interior e é constituído por estruturas membranosas associadas ao sentido do equilíbrio e movimento.

**A Propriocepção é a capacidade que o próprio corpo tem de avaliar em que posição se encontra a fim de manter o perfeito equilíbrio parado, em movimento ou ao realizar esforços.



Atividade Física e Pausas para Respirar

Descreva que atividades físicas a PCDI pratica e quantas pausas para respirar ele/ela faz

Atividade Física

- ▶
- ▶ Natação & ginástica uma vez por semana na escola
- ▶ Brincar no recreio quando está na escola
- ▶ Exercício com vídeo de dança (PlayStation)
- ▶ Passear o cão
- ▶
- ▶
- ▶

Pausas para Respirar

- ▶
- ▶ Brincar com iPad em sua casa
- ▶ Ouvir musica popular
- ▶ Silêncio
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



Programa de redução do stress

NOME: _____

DATA E ANO: _____

Diminuir os fatores principais de stress

Que aspetos pessoais e estruturais podem reduzir o impacto dos principais fatores de stress?

- ▶
- ▶ Adultos coerentes
- ▶ Adultos calmos
- ▶ Compreender a capacidade atual de desempenho do Pedro – tentaremos não esquecer a sua nova capacidade de desempenho
- ▶
- ▶
- ▶ Silêncio
- ▶ Sistema de apoio visual e comunicação
- ▶ Limites consistentes/fixos
- ▶ Oportunidade para sair
- ▶
- ▶



Estratégias de sucesso

Que novas estratégias de sucesso a PCDI, os pais e / ou a equipe podem aprender, para gerirem melhor os fatores de stress situacionais?

A PCDI, os pais e / ou a equipe têm estratégias de sucesso que podem ser utilizadas em outras situações?

Existem sinais de alerta positivos que podem ser usados como estratégias de sucesso?

- ▶
- ▶ É bom que ele saia do seu quarto!
- ▶
- ▶ Temos de ensinar-lhe que, quando fugir, deve fugir sempre para os baloiços e não para a estrada, pois esse é o seu lugar seguro. Nunca será incomodado enquanto lá estiver.
- ▶
- ▶
- ▶



Atividade Física e Pausas para Respirar

Como é que o acesso à atividade física e às pausas para respirar pode ser incrementado?

Atividade Física

- ▶
- ▶ Encorajar a brincar mais vezes fora de casa – talvez se possa comprar um trampolim
- ▶ Propor ir nadar aos fins de semana
- ▶
- ▶
- ▶

Pausas para Respirar

- ▶
- ▶ Propor uma nova maneira de relaxar ouvindo música calma ou música popular
- ▶ Fazer uma massagem nos pés
- ▶ Em situações de stress
- ▶ Em situações de stress pode deitar-se o lado da mãe
- ▶
- ▶
- ▶

"Dieta dos Sentidos"

Como é que os desejos e as carências dos sentidos da PCDI podem ser satisfeitos em larga escala?

- ▶
- ▶
- ▶ Não esquecer de retirar a etiqueta da gola das camisas
- ▶ Camisas soltas
- ▶ Quando for à rua levar um chapéu ou uns óculos de sol
- ▶ Aceitar que, às vezes, ele precisa de fechar as cortinas
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶



Sugestões e desafios

Que sugestões e / ou ideias não foram todas em conta?

Quais são os desafios - e como os superamos?

Sugestões:

- ▶
- ▶
- ▶ Um desejo: a possibilidade de ajudar a relaxar mais
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

Desafios e soluções :

- ▶
- ▶ Ele sente dificuldades em entender e sentir as suas próprias necessidades - Temos de encontrar uma forma de lhe explicar.
- ▶
- ▶ O que é que eu devo fazer para que ele só fuja para os baloiços?
- ▶
- ▶