

OS PAIS também precisam de TERAPIA!

O acompanhamento psicológico contribui para entendimento, qualidade de vida e saúde mental

TEXTO THAINÁ ZANFOLIN DESIGN ADRIANA OSHIRO

Debater sobre o TEA é sinônimo de falar sobre acompanhamento psicológico. Que a terapia é essencial para o desenvolvimento das crianças muita gente já sabe, principalmente pais e educadores que convivem com elas. Mas, muitas vezes, a assistência para os responsáveis é deixada de lado. Afinal, a situação pode ser desafiadora em muitos momentos. E é nessa hora que a psicologia pode ajudar!

Por que fazer acompanhamento psicológico?

Primeiramente, frequentar um psicólogo pode trazer inúmeros benefícios para todos, independente das necessidades e angústias. Entretanto, quando se trata dos pais de crianças autistas, esse auxílio pode ser ainda mais vantajoso. “É de extrema importância que os responsáveis busquem apoio psicológico com profissionais para que suas dúvidas, questionamentos e ansiedades sejam tratados”, explica a psicóloga supervisora e analista de comportamento Giovana Vasconcellos, completando que é comum que muitos pais deixem a própria saúde mental de lado quando o diagnóstico do filho é feito.

Esse negligenciamento das próprias necessidades, além de fazer mal para eles, também pode refletir no tratamento e desenvolvimento da criança. De acordo com a especialista, “a estabilidade emocional dos familiares é



de máxima relevância, pois se eles não estão bem, dificilmente conseguirão seguir orientações e lidar com frustrações ou quebras das expectativas - o que, por sua vez, pode prejudicar as tomadas de decisões, além de desestruturar a base familiar”. Ou seja, com ajuda profissional, é possível balancear as expectativas, lidar melhor com frustrações e melhorar a qualidade de vida.

Participação familiar

As formas de desenvolver as habilidades das crianças autistas nem sempre são fáceis e exigem esforço de todos ao redor, não apenas dos responsáveis diretos. Por isso, a psicóloga Marina Leal salienta que é interessante que outros membros da família busquem acompanhamento psicológico para conseguirem lidar melhor com as dificuldades.

Os benefícios não param por aí: “O acompanhamento terapêutico dá a essas pessoas o espaço para trabalharem sua individualidade, sua própria fragilidade, dúvidas ou insegurança frente à situação que se apresenta. Não se restringe apenas a fornecer orientação de como se portar para tornar mais efetivo o tratamento da criança”, complementa Marina.

Terapia em grupo e redes de apoio

O acompanhamento psicológico feito em grupos é utilizado em diversas ocasiões, inclusive entre famílias que lidam com o TEA. Nesse caso, Marina explica que são reunidas pelo menos três pessoas com a mesma problemática, que serão acompanhadas por um psicólogo. Já nas redes de apoio, não há coordenação de um profissional, mas um grupo de pais que se reúne para conversar sobre suas experiências e se ajudar mutuamente.

Giovana considera o movimento positivo: “O relato que temos dos pais que participam desses grupos é que o espaço para serem ouvidos traz muito conforto”, afirma. Além disso, ela considera importante salientar que as redes de apoio destinadas a pais são locais de compartilhamento de experiências, mas que eles devem ter cautela antes de testarem alguma indicação e sempre buscar o psicólogo responsável pelo caso do filho.



“JUNTOS SOMOS UM”

Renata Ferreguti nunca havia tido contato com o TEA quando seu filho, Thomaz, teve o diagnóstico. Para sanar suas dúvidas e levar informação para colegas e familiares, ela resolveu criar a página *Somos Um*, no Facebook, onde compartilha o tema. “O primeiro feito da página foi elaborar, juntamente com a psicóloga do Thomaz, Lindsey Paulo, um material que eu pudesse levar à escola do meu filho para que todos os pais pudessem ter o conhecimento e saber observar as características que suas crianças, por ventura, viessem a ter”, conta. A partir disso, buscou a Secretaria Municipal da Educação de Bauru, cidade onde mora, e foi convidada a falar sobre o assunto e participar da orientação de educadores junto com pais de autistas. Conhecendo outras mães, criou, então, a *Rede de Apoio Anjo Azul*, que busca trazer acolhimento para famílias que acabam de receber o diagnóstico. “É nesta hora que nós, pais, nos sentimos sobrecarregados e sem respaldo, com tantas perguntas sem respostas. “Nosso principal objetivo é formar uma rede, uma corrente do bem para dar apoio às famílias”. A rede de apoio, que começou em setembro de 2019 (apenas três meses antes da publicação desta revista), já conta com a realização de três eventos sobre TEA, visando auxiliar no entendimento do espectro pelos pais e responsáveis. No futuro, Renata planeja desenvolver, além de palestras, atividades recreativas e aumentar ainda mais a participação da rede.

Conheça o trabalho da Somos Um e da Rede de Apoio Anjo Azul: facebook.com/SomosUmAzul/ e [@somosumazul](https://instagram.com/somosumazul) no Instagram!