



GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ  
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE PÚBLICA

GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ  
Hélder Zahluth Barbalho

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE PÚBLICA  
Rômulo Rodovalho Gomes

SECRETÁRIO ADJUNTO DE GESTÃO DE POLÍTICAS DE SAÚDE  
Sipriano Ferraz Santos Júnior

SECRETÁRIO ADJUNTO DE GESTÃO ADMINISTRATIVA  
Ariel Dourado Sampaio Martins de Barros

COORDENADORA ESTADUAL DE POLÍTICAS PARA O AUTISMO  
Nayara Barbalho da Cruz

#### ELABORAÇÃO:

AMANDA CORRÊA PIRES  
Terapeuta Ocupacional- CEPA/SESPA

PALOMA LIMA MENDES MEDEIROS DE SOUZA  
Assessora de políticas para o Autismo – CEPA/SESPA

LUYANN ANDRE RODRIGUES CORRÊA  
Assessor de Políticas para o Autismo

NAYARA BARBALHO DA CRUZ  
Coordenadora Estadual de Políticas para o Autismo – CEPA/SESPA

#### CONTATOS:



[www.saude.pa.gov.br/autismo](http://www.saude.pa.gov.br/autismo)



91 4004-7402



[cepa.autismo@saude.pa.gov.br](mailto:cepa.autismo@saude.pa.gov.br)



@cepa\_pa



SECRETARIA DE  
SAÚDE PÚBLICA



GOVERNO DO  
PARÁ

SECRETARIA DE  
SAÚDE PÚBLICA



# A SAÚDE MENTAL

*da pessoa com*

# AUTISMO

## O que é saúde mental ?



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), ter saúde mental significa ter bem-estar, o qual resulta em uma satisfação em viver e contribuir com o ambiente em que vive.

É a capacidade de vivenciar diversas situações e emoções e conseguir manejar de forma saudável as adversidades, os conflitos e as atividades que envolvem o cotidiano.



## Autismo e saúde mental

Além de riscos sociais, ambientais e genéticos para aumento de comorbidades e sofrimento mental, as pessoas com TEA podem apresentar dificuldades em lidar com as emoções e sentimentos, causadas pelas repercussões do autismo.

As manifestações comportamentais, déficits na comunicação e dificuldades na interação social, assim como a falta de compreensão de suas condições, a pressão e expectativa social podem estar correlacionados com o surgimento dos sofrimentos emocionais e psíquicos.

## Sinais de alerta de cuidado

### Mudança de humor



O humor muda de forma repentina ou sem motivo aparente. A pessoa pode demonstrar irritabilidade, tristeza ou euforia e apresentar dificuldade em controlar suas emoções.

### Dificuldade para dormir

Dormir de forma excessiva ou demonstrar dificuldade em manter o sono, com constante sensação de cansaço ou falta de energia.



### Aumento de estereotipias



Comportamentos motores ou verbais repetitivos podem indicar desconforto sensorial, assim como uma sobrecarga emocional, como a ansiedade e estresse.

### Comportamento autodestrutivo

Apresentar comportamentos prejudiciais para a saúde, como: compulsões (comida, álcool, drogas, compras, etc), abandono do autocuidado, lesões em si mesmo, discurso pessimista sobre a própria vida.



### Falta de esperança



Falas ou atitudes que demonstram desmotivação e falta de interesse por atividades que antes eram prazerosas ou por aspectos da vida.



## O QUE FAZER PARA MELHORAR A SAÚDE MENTAL?

### Mantenha uma rotina equilibrada

Equilibrar as tarefas do dia auxiliam na organização mental, além de melhorar a produtividade e desempenho.

### Cultive hábitos saudáveis

Atividade física, alimentação saudável e qualidade do sono ajudam no bem-estar e dão energia para o corpo.

### Fortaleça as redes de apoio

Familiars e amigos auxiliam nos momentos necessários a partir do apoio e cuidado. Crie e fortaleça suas relações

### Busque apoio profissional

Profissionais de saúde são aptos à promover a prevenção, cuidado e tratamento da saúde mental. Peça ajuda quando necessário!



## Sugestão de atividades



Respire fundo!  
Perceba seu corpo e observe o ambiente ao redor, isso ajuda a acalmar.



Meditação, yoga e técnica de relaxamento ajudam a diminuir o estresse e ansiedade



Escreva em um diário ou faça desenhos para expressar seus sentimentos



Faça uma lista:  
Pontue suas habilidades e atividades que gosta ou tem vontade de realizar.  
E que tal experimentar inserir pelo menos uma delas na sua rotina?

## Referências



MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021 . <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/porta/ transtorno-do-espectro-autista/avaliacao-desenvolvimento> unidade-de-atencao-primaria/vigilancia-em-saude/#pills-

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) (Coord.) Classificação de transtorno mentais e de comportamento da cid 11: 2022.