



Psicóloga Jéssica Dumes

Guia Prático — 30 Dias

para Organizar a Rotina e Reduzir a Ansiedade

Material psicoeducativo para pessoas autistas

Importante: este material não substitui a psicoterapia ou acompanhamento médico. Utilize as estratégias de acordo com sua realidade e converse com seu psicólogo sobre as adaptações necessárias.

Por que uma rotina ajuda?

O cérebro autista costuma funcionar melhor quando existe previsibilidade. Mudanças inesperadas, excesso de informações e muitas decisões ao longo do dia podem aumentar a ansiedade e a sensação de sobrecarga.

O objetivo deste plano não é criar uma rotina perfeita, mas uma rotina possível.

Semana 1 — Diminuindo a sobrecarga

Objetivo: tornar o dia mais previsível.

Técnica 1 — Regra das 3 prioridades

Todos os dias, escreva apenas:

- 1 tarefa essencial
- 1 tarefa importante
- 1 tarefa opcional

Evite listas enormes. Quanto mais tarefas aparecem, maior pode ser a sensação de paralisia.

Técnica 2 — Planejamento de 5 minutos

Antes de dormir ou ao acordar, responda:

O que preciso fazer hoje?

Qual será o primeiro passo?

O que pode esperar para outro dia?

Técnica 3 — Pausas programadas

Programa pausas curtas durante o dia. Sugestões:

- Beber água
- Alongar
- Caminhar por alguns minutos
- Respirar lentamente

Fazer pausas antes da exaustão costuma ser mais eficiente do que esperar o corpo "desligar".

Semana 2 — Reduzindo a ansiedade

Quando perceber ansiedade intensa, pare por um momento. Pergunte-se:

O que aconteceu?

O que meu cérebro está imaginando?

Existe alguma evidência de que esse pior cenário realmente vai acontecer?

Depois faça uma respiração lenta:

- Inspire por 4 segundos
- Expire por 6 segundos
- Repita durante 2 minutos

Expirações mais longas ajudam a diminuir a ativação fisiológica causada pela ansiedade.

Semana 3 — Criando uma rotina sustentável

Não tente mudar tudo ao mesmo tempo. Escolha apenas um hábito para fortalecer. Exemplos:

- ✓ Acordar no mesmo horário
- ✓ Preparar a mochila ou materiais na noite anterior
- ✓ Definir horário para refeições
- ✓ Reservar 15 minutos para organizar o ambiente

A repetição é mais importante do que a intensidade.

Semana 4 — Mantendo o equilíbrio

Ao final de cada dia, responda:

- O que consegui fazer hoje?
- O que foi difícil?
- O que posso ajustar amanhã?

Troque a pergunta "Por que não consegui?" por "O que tornaria isso mais fácil?".

Pequenos ajustes costumam funcionar melhor do que cobranças.

Kit de primeiros socorros para ansiedade

Quando sentir que a ansiedade está aumentando:

- ✓ Reduza estímulos (luz, sons ou notificações, quando possível)
- ✓ Faça cinco respirações lentas
- ✓ Observe 5 coisas que consegue ver, 4 que consegue tocar, 3 que consegue ouvir, 2 que consegue sentir e 1 que consegue perceber no ambiente
- ✓ Beba água
- ✓ Lembre-se: ansiedade é uma resposta do organismo e tende a diminuir com o tempo

Lembretes importantes

Você não precisa fazer tudo perfeitamente.

Descansar também faz parte da rotina.

Dias difíceis não significam que você voltou ao ponto de partida.

Seu valor não depende da sua produtividade.

Cada pequeno avanço merece ser reconhecido.

Organizar a rotina não é controlar cada minuto do dia. É construir um ambiente que favoreça seu bem-estar, respeitando seu ritmo e suas necessidades.

Lista prática para o dia a dia

- ✓ Faça uma tarefa por vez
- ✓ Leve uma garrafa de água
- ✓ Utilize agenda
- ✓ Faça pequenas pausas quando possível
- ✓ Converse com alguém de confiança
- ✓ Respeite seus limites
- ✓ Não cobre perfeição de si mesmo

Você não precisa saber tudo no primeiro dia. Aprender faz parte do processo.

Quer apoio pra construir essa rotina na prática?

Sou Jéssica Dumes, psicóloga clínica especialista em TCC, DBT e Avaliação Psicológica, com foco em Autismo, TDAH e regulação emocional.

Atendo adultos autistas em psicoterapia online.



@apsicologajessica



www.psicologajessicadumes.com