Cofinanciado por la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by the European Union

Lidando com tiques (graves) em um ambiente acadêmico exigente

Para jovens com ST

redREE making projects

AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados

smallcodes

APST
Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette

TOURETTE Gesellschaft Deutschland e.V.

O que são tiques? Eles são controláveis?

É extremamente importante que os pacientes saibam, bem como expliquem a outros alunos, professores e a todos os membros da comunidade acadêmica, o que são tiques. Tiques são movimentos ou vocalizações rápidos, repetitivos e estereotipados que envolvem um ou mais grupos musculares. São involuntários ou "semivoluntários" e podem assemelhar-se a movimentos ou comportamentos da vida cotidiana.

Compreender e compreender os tiques é o primeiro passo para lidar com eles. Eles são flutuantes, agravados por fatores como estresse e ansiedade, e podem ser sugestionáveis. Suprimir tiques pode afetar o desempenho acadêmico. Para alguém que não tem tiques, imaginar ser impedido de se coçar quando sente coceira pode ser um bom exercício.

É essencial abordar os fatores que influenciam os tiques, sejam eles internos, como ansiedade, excitação ou raiva, ou externos, como estar perto de certas pessoas, aulas específicas, assistir televisão ou respostas ambientais (por exemplo, pedir para alguém sair devido a tiques, reações de provocação ou provocação, ou certas respostas a tiques particularmente expressivos). É importante intervir com figuras-chave na vida do paciente para que elas possam proporcionar um ambiente propício ao manejo dos tiques.

1

Esteja ciente de seus tiques e desejos de tiques

Quando sentir vontade de fazer tique, tente um comportamento competitivo. Por exemplo, em vez de um tique vocal, faça um som de respiração ou um movimento suave da boca.

A maioria dos autores considera as intervenções cognitivo-comportamentais o tratamento de primeira linha para a síndrome de Tourette, especialmente se as intervenções incluírem a Terapia de Reversão de Hábitos (TRH). A TRH visa ajudar o paciente a se tornar mais consciente da ocorrência de tiques e das sensações premonitórias que os precedem, para que uma resposta alternativa possa ser desenvolvida para interromper ou inibir o tique. A intervenção não visa eliminar uma sensação premonitória, mas sim substituir o tique por um movimento mais discreto.

Sentar perto de uma porta pode ser importante

4

Aplique técnicas de relaxamento, especialmente quando estiver se sentindo mais ansioso

5

Se você toma medicamentos prescritos pelo seu médico, nunca se esqueça de tomá-los diariamente

Identificar os principais gatilhos de tiques em cada contexto e tentar controlar ou prevenir os gatilhos

Tutoria – pode ser benéfico para você ter um tutor

Use a tecnologia. A palavra-chave é inclusão, mas quando os tiques são muito intensos, pode ser benéfico estar em uma sala separada e ainda assistir à aula em tempo real. Às vezes, você pode se beneficiar de aulas remotas, por exemplo, via Zoom.

Peça mais tempo para concluir tarefas e avaliações

Gerencie a carga de trabalho e divida as tarefas em etapas menores; reservar um tempo para pausas pode evitar sobrecarga mental ou física, o que pode agravar os tiques

Informe professores e colegas: embora não seja obrigatório, é útil que você converse com professores e colegas sobre sua condição para que você possa ser compreendido e receber apoio, se necessário.

Participar de grupos de apoio para pessoas com Síndrome de Tourette pode fornecer uma rede de apoio emocional e um espaço para compartilhar experiências

Faça mudanças nas suas atividades diárias. Por exemplo, tente dedicar parte do seu tempo livre a atividades físicas.

Escolha o horário de aula mais adequado para você

Você pode usar alternativas para escrever notas em papel — computadores, iPads, tablets e gravações de áudio são boas opções

Poderá ser necessário ativar estratégias e medidas especiais de contingência na universidade

Durma horas suficientes e com qualidade. Um tempo total de sono curto pode ser um fator agravante para tiques.

Um ambiente acolhedor e sem julgamentos é essencial para alunos com Síndrome de Tourette, pois pode reduzir significativamente o estresse e a ansiedade, fatores que frequentemente agravam os tiques. Quando as pessoas se sentem compreendidas e aceitas, tendem a sentir menos pressão e vergonha, contribuindo para a redução da tensão emocional.

Este documento é resultado do projeto Erasmus Plus "O CAMINHO PARA A INCLUSÃO: JOVENS COM SÍNDROME DE TOURETTE SE CAPACITANDO PARA CONSTRUIR UM MUNDO MELHOR". Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete exclusivamente a opinião do autor, não sendo a Comissão responsável por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

Co-funded by
the European Union

Todas as imagens usadas são livres de royalties.

Licença Creative Commons: Este documento está licenciado sob uma licença Creative Commons Atribuição-CompartilhaIgual que permite que outros o baixem e compartilhem com outras pessoas, desde que dêem crédito aos autores, mas não podem modificá-lo de forma alguma ou usá-lo para fins comerciais.